पृष्ठ 2

"हर बार एक समय में, आप एक किताब पढ़ते हैं जो आपके जीवन को देखने का तरीका बदल देती है। लेकिन ऐसा है
एक पुस्तक खोजने के लिए दुर्लभ है जो आपके जीवन *जीने* के तरीके को बदल देती है। *चमत्कार सुबह* दोनों करता है,
और जितना तुमने कभी संभव सोचा था उससे भी तेज। मैं हाल एलरोड की नवीनतम पुस्तक की अत्यधिक अनुशंसा करता हूं। "

—टीम सैंडर्स, एनवाई टाइम्स ने लाइकबिलिटी *फैक्टर के* बेस्टसेलिंग लेखक हैं

" *चमत्कार सुबह* सचमुच एक चीज है जो तत्काल और गहरा बना देगी
आपके जीवन के किसी भी या *हर* क्षेत्र में परिवर्तन । यदि आप वास्तव में अपने जीवन को बेहतर बनाना चाहते हैं, तो पढ़ें
यह पुस्तक तुरंत

-RUDY RUETTIGER, नोट्रे डेम फुटबॉल खिलाड़ी
जिसने हॉलीवुड फिल्म *RUDY* को प्रेरित किया

"पहले मैं पर सोचा हैल खो दिया था उसके मन-क्यों पृथ्वी पर किसी को इतनी जल्दी मिलेगा *एक पर*
नियमित आधार ?!?! मुझे संदेह था ... जब तक मैंने कोशिश नहीं की। जब मैंने हैल की रणनीतियों को लागू किया मैं
मेरे व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन में तत्काल अंतर देखा गया। *चमत्कार की सुबह*
आपको दिखाएगा कि आप अपने अतीत की परवाह किए बिना अपने जीवन का नियंत्रण कैसे ले सकते हैं। मै इसकी अत्यधिक सिफारिश करता हु
यह। "

- जोश SHIPP, टीवी शो होस्ट, लेखक और किशोर व्यवहार विशेषज्ञ

" *मिरेकल मॉर्निंग* पढ़ने के लिए अपने आप को प्रत्येक दिन जागने का उपहार देना है
पूरी क्षमता। यह उस समय को बंद करने से रोकने का समय है जिसे आप चाहते हैं और जीवन जीने के लायक बनाना चाहते हैं।
इस पुस्तक को पढ़ें और जानें कि कैसे। "

टीएम

-डॉ। इवान MISNER, NY टाइम्स बेस्टसेलिंग लेखक और BNI के संस्थापक

"मुझे हैर एलरॉड बहुत पसंद है। वह एक शक्तिशाली शिक्षक और महान अंतर्दृष्टि और उच्च निष्ठा का व्यक्ति है।
उनकी पहली किताब पढ़ना, *टेकिंग लाइफ हेड ऑन!* हर दिन मेरे जीने के तरीके को पूरी तरह से बदल दिया,
और मैं उनकी अगली पुस्तक के लिए धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा कर रहा हूं। मैं बस इतना ही कह सकता हूं कि *द मिरेकल*
सुबह निश्चित रूप से इंतजार के लायक थी। हैल हमें सफलता बनाने का खाका देता है,
सुख और समृद्धि जो हमें अलग कर सकती है, और उसने इसे इतना सरल बना दिया है कि कोई भी
अपनी जिंदगी को बदल सकते हैं-चाहे उनकी परिस्थितियां कुछ भी हों। "

-देबरा पोनेमैन, के लिए *चिकन सूप के* सह-लेखक
***अमेरिकन आइडल सोल* एंड यस के फाउंडर टू सक्सेस, इंक।**

" *चमत्कार की सुबह ने* वास्तव में मेरा जीवन बदल दिया। इसने मुझे अंत में दोहन शुरू करने की अनुमति दी है
मेरी पूरी क्षमता, जिसने आखिरकार मुझे विस्तारित चेतना के पथ पर ले जाया
नए अवसरों और क्षमताओं को प्रकट करना जारी रखता है। यह आपका दिन शुरू करने का एकमात्र तरीका है,
सही तरीका।"

—निक कोंडेरा, फिल्म निर्देशक, शाफ़्ट: *द* वर्ल्ड्स फ़िनेस्ट *मूवी*

" *चमत्कार सुबह* के बाद से सबसे खेल बदलने, प्रतिमान बदलने किताब है *4-*
घंटा वर्कवीक । हाल रहता है और वह उन आदतों को सांस लेता है जो वह दूसरों में, और इस पुस्तक में देता है
आपको दिखाएगा कि अपने जीवन और व्यवसाय को अगले स्तर और उससे आगे कैसे ले जाना है। "

-बीआरएडी वेबवर्क, *ईजी पे डायरेक्ट के* सीईओ , www.EasyPayDirect.com

पेज 3

"एक वक्ता, लेखक, और व्यवसाय विपणन सलाहकार के रूप में, मैं सबसे बड़ी बात देखता हूँ
लोग जो सफलता चाहते हैं उसे प्राप्त करने से पीछे नहीं हटते हैं, वे यह नहीं जानते कि उन्हें क्या करना है;

VISIT…

यह वह *चमत्कार सुबह/मिरेकल मॉर्निंग* है जो आपको चाहिए, और जो आपको बनने की आवश्यकता है
सफलता आप चाहते हैं, चाहे आप कितने भी व्यस्त हों। मैं इसकी पुरजोर सलाह देता हूँ।"

- जेम्स मालिनक, एबीसी के हिट टीवी शो *सीक्रेट पर आधारित थे*
करोड़पति **,** ***कॉलेज आत्मा के लिए चिकन सूप के*** **सह-लेखक**
और www.MillionaireSpeakerSecrets.com के संस्थापक

“यदि आप अपने पीछे औसत दर्जे को छोड़ने और अपनी क्षमता को अधिकतम करने के लिए तैयार हैं, तो इसे पढ़ें
पुस्तक, सादा और सरल। *मिरेकल मॉर्निंग* आपको अपने निजी को अनलॉक करने की कुंजी देता है
शक्ति और उन क्षमताओं में टैप करें जो सामान्य लोगों को असाधारण बनने की अनुमति देते हैं। मैं
अत्यधिक सलाह है कि आप मेरे अच्छे दोस्त हाल एलरोड से सीखें और *चमत्कार की* खोज करें
अपने लिए *सुबह* । ”

—जेल लियान गुडविन, प्रेरणा के संस्थापक और राजदूत
www.InspireMeToday.com पर और 2009 के एक मतदान किया
ट्विटर पर शीर्ष 25 सबसे प्रेरणादायक लोग

“ *चमत्कार सुबह* एक व्यक्तिगत विकास रक्षक है। यह एक उपकरण है जो आपको अनुमति देगा
अन्य सभी को उनके स्थान पर रखो। मुझे नहीं जीवन, अपने आप को बहुत गंभीरता से ले जाएगा हैल, या ... लेकिन
चमत्कारी सुबह विफलता के खिलाफ आपके # 1 हथियार के रूप में गहन विचार के योग्य है। ”

-JON Berghoff, राष्ट्रीय बिक्री प्रबंधक, ***Vitamix***

" *चमत्कार सुबह* सनसनीखेज है! यह ताजा अंतर्दृष्टि प्रदान करता है कि हम कैसे बदल सकते हैं
बस हर दिन हम कैसे जागते हैं, इसे बदलकर हमारा जीवन। हाल ने कुछ बनाया है
यहाँ विशेष है कि कोई संदेह नहीं है कई जीवन को बदलने और आप को पूरा करने के लिए सक्षम हो जाएगा
क्षमता।"

-BEN GAY III, द क्लोज़र्स ***I*** **और** ***द क्लोज़र्स*** **II का सबसे अधिक बिकने वाला लेखक**

"मैं यह तय नहीं कर सकता कि क्या अधिक प्रेरक है - हाल एलरोड या उसके चमत्कार सुबह। मैं क्या बता सकता हूं
आप यह है कि यदि आप अपना जीवन बदलना चाहते हैं, तो आपको यो से बेहतर दिखाने के लिए कोई बेहतर नहीं है
पाल हाल, और कोई भी रणनीति आपको *द मिरेकल मॉर्निंग* से ज्यादा तेज नहीं मिलेगी । परंतु
इसके लिए मेरा शब्द न लें, इसे अपने लिए अनुभव करें। ”

-आदम शेपर्ड, ***स्क्रैच शुरुआत*** **और** ***सर्वश्रेष्ठ चार वर्षों के*** **लेखक**

मिर्टल मॉर्निंग रियल लाइफ
सफलता की कहानियां और परिणाम

» बस कुछ पढ़ो, देखना है कि आपके लिए क्या संभव है ...

“मैं *द मिरेकल मॉर्निंग के* दिन 79 पर हूं , और जब से मैंने शुरू किया है, मैं एक भी याद नहीं किया
दिन। ईमानदारी से, यह एफआईआरएसटी समय है जो मैंने कभी कुछ करने और वास्तव में करने के लिए निर्धारित किया है
केवल कुछ दिनों या हफ्तों से अधिक समय तक इसके साथ अटका रहा! मैं अब जागने का इंतजार कर रहा हूं
हर दिन। यह अविश्वसनीय है, *द मिरेकल मॉर्निंग* ने मेरे जीवन को पूरी तरह से बदल दिया है। "

-मेलानी डेपेन, उद्यमी (सेलिंसग्रोव, पीए)

“कुछ महीने पहले, मैंने *द मिरेकल मॉर्निंग* को आजमाने *का* फैसला किया । मेरी जिंदगी इतनी तेजी से बदल रही है मैं नहीं रख सकते हैं! मैं इस वजह से एक बेहतर व्यक्ति हूं- और यह संक्रामक है। मेरे व्यापार संघर्ष कर रहा था, लेकिन मैंने *द मिरेकल मॉर्निंग* शुरू करने के बाद मैं आश्चर्यचकित था कि कैसे, बस द्वारा हर दिन खुद पर काम करते हुए, मैं इसे चारों ओर मोड़ने में सक्षम था! "

-रोब लेरॉय, वरिष्ठ खाता कार्यकारी (सैक्रामेंटो, सीए)

“ दिसंबर 2009 में *द मिरेकल मॉर्निंग की* शुरुआत करने के बाद , यूसी में कॉलेज के छात्र के रूप में डेविस, मैंने तुरंत गहरा बदलाव देखा। मैंने जल्दी से लंबे समय से वांछित हासिल करना शुरू कर दिया लक्ष्य से अधिक आसानी से मैं कभी उम्मीद की होगी। मैंने अपना वजन कम किया, एक नया प्यार पाया, मेरी अब तक की सबसे अच्छी ग्रेड प्राप्त की, और यहां तक कि आय की कई धाराएं भी बनाईं- सभी से कम में दो महीने! अब, वर्षों बाद, *द मिरेकल मॉर्निंग* अभी भी मेरे दैनिक का एक अभिन्न हिस्सा है जिंदगी।"

-नतन्य ग्रीन, योग प्रशिक्षक (सैक्रामेंटो, सीए)

“हर दिन जो मैं *द मिरेकल मॉर्निंग* करता हूं , न केवल मैं अद्भुत महसूस करता हूं, बल्कि मेरे पास वास्तव में है *द मिरेकल मॉर्निंग* पर 25 एलबीएस खो गया / मैं कभी भी खुश, स्वस्थ और अधिक नहीं रहा उत्पादक! मैं अब एक दिन में ज्यादा हो गया हूं जितना मैंने कभी सोचा था कि अतीत में संभव है। ओह, और क्या मैंने उल्लेख किया है कि मैंने 25 पाउंड खो दिए हैं? "

-विलियम होगेन, जिला कार्यकारी (ग्रेशम, या)

“ *चमत्कार सुबह* हर दिन क्रिसमस की तरह महसूस करता है। सचमुच। अब मैं भी करता हूँ सप्ताहांत।"

- जोसेफ डियोसाना, रियाल्टार (ह्यूस्टन, TX)

"जब मैंने पहली बार *द मिरेकल मॉर्निंग के* बारे में सुना , तो मैंने खुद को सोचा, 'यह इतना पागल है कि यह बस काम हो सकता है! ' मैं एक कॉलेज का छात्र हूं, जो 19 इकाइयाँ ले रहा है और पूरा समय काम कर रहा है, इसलिए वह चला गया मुझे अपने लक्ष्यों पर काम करने के लिए शून्य समय के साथ। *द मिरेकल मॉर्निंग* सीखने से पहले , मैं करता था हर दिन 7-9 बजे के बीच जागना - क्योंकि मुझे कक्षा के लिए तैयार होना था - लेकिन अब मैं लगातार सुबह 5 बजे उठना। मैं दैनिक व्यक्तिगत के माध्यम से बहुत कुछ सीख रहा हूं और बढ़ रहा हूं विकास, और मैं *चमत्कार सुबह* प्यार कर रहा हूँ ! "

-मिचेल रीव्स, कॉलेज छात्र (अखरोट क्रीक, CA)

“मैं 10 महीनों के लिए *चमत्कार सुबह* का उपयोग कर रहा हूं । तब से, मेरी आय अधिक है दोगुने से, मैं अपने जीवन के सबसे अच्छे आकार में हूं, और कभी भी मैं इससे अधिक उपस्थित नहीं रहा मेरे शुरू होने के बाद से मेरे पास परिवार और दोस्तों के साथ बेहतर यादें बनाना। बेकार कहने के लिए, मैं एक बड़ा प्रशंसक हूँ! "

-माइक मैकडरमोट, रीजन सेल्स मैनेजर (डेविस, सीए)

"मैं वास्तव में नहीं जानता कि क्या कहना है, इसके अलावा मेरे दिन 100 गुना बेहतर हैं जब मैं करता हूं *चमत्कार की सुबह* । ”

-जोश थिएलबार, बिजनेस डेवलपमेंट कंसल्टेंट (बोइस, आईडी)

“मैं *द मिरेकल मॉर्निंग के* अपने 83 वें दिन लगातार हूं और काश मुझे पता होता इसके बारे में जल्द ही। यह आश्चर्यजनक है कि मेरे पास अब दिन भर में कितनी स्पष्टता है। मैं कर रहा हूँ इतनी अधिक ऊर्जा और उत्साह के साथ प्रत्येक दिन अपने काम और अन्य कार्यों पर ध्यान देना। *चमत्कारी सुबह* के लिए धन्यवाद , मैं जीने के एक अधिक समृद्ध तरीके का अनुभव कर रहा हूं- मेरे व्यक्तिगत और पेशेवर जीवन दोनों में। ”

-रे सियाफार्दिनी, जिला प्रबंधक (बाल्टीमोर, एमडी)

“ मेरा मानना है कि सैम ने किसी तरह सुबह की प्रत्याशा को बदल दिया है। अब मैं सक्षम हूं
ऊर्जा के साथ उठो और *द मिरेकल मॉर्निंग* के बारे में सोचो। यह पुस्तक वास्तव में
मेरे जीवन को कई मायनों में बदल दिया है, और मुझे यकीन है कि यह तुम्हारा बदल जाएगा। ”

-साहे गीयर, कॉलेज छात्र (मिनियापोलिस, MN)

“ *द मिरेकल मॉर्निंग* ने मुझे अपने जीवन के एक नए अध्याय की शुरुआत की। इसके लिए वही कर सकता है
आप। धन्यवाद, हैल! ”

-एंड्रयू बार्कडेल, उद्यमी (वियना, VA)

© 2012 हाल एलरोड इंटरनेशनल, इंक। सभी अधिकार सुरक्षित।
इस प्रकाशन का कोई भी भाग किसी भी रूप में या किसी भी माध्यम से पुन: प्रस्तुत या प्रेषित नहीं किया जा सकता है,
मैकेनिकल या इलेक्ट्रॉनिक, फोटोकॉपी और रिकॉर्डिंग सहित, या किसी भी जानकारी के द्वारा
लेखक या प्रकाशक से लिखित अनुमति के बिना भंडारण और पुनर्प्राप्ति प्रणाली
(एक समीक्षक को छोड़कर, जो संक्षेप में उद्धरण और / या संक्षिप्त वीडियो क्लिप दिखा सकता है
समीक्षा)।

अस्वीकरण: इसमें दी गई सलाह और रणनीतियाँ शायद हर किसी के लिए उपयुक्त न हों
परिस्थिति। यह काम इस समझ के साथ बेचा जाता है कि लेखक और प्रकाशक नहीं हैं
कानूनी, लेखा, या अन्य पेशेवर सेवाओं को प्रस्तुत करने में लगे हुए हैं। न ही लेखक
न ही प्रकाशक यहां से उत्पन्न होने वाले नुकसान के लिए उत्तरदायी होगा। तथ्य यह है कि ए
संगठन या वेबसाइट को इस कार्य में एक उद्धरण या संभावित स्रोत के रूप में संदर्भित किया जाता है
अधिक जानकारी का अर्थ यह नहीं है कि लेखक या प्रकाशक को समर्थन है
वह जानकारी जो संगठन या वेबसाइट प्रदान कर सकती है या सिफारिश कर सकती है
बनाना। इसके अलावा, पाठकों को पता होना चाहिए कि इस काम में सूचीबद्ध इंटरनेट वेबसाइटें हो सकती हैं
जब यह काम लिखा गया था और जब इसे पढ़ा गया था, तो इसके बीच में परिवर्तन हुआ या गायब हो गया।

कवर डिजाइन: लेस हेफ़नर, रेडरटलर

संपादन और आंतरिक लेआउट: जोएल डी और मुकदमा कैनफील्ड, सोमेडायबॉक्स

यह पुस्तक दुनिया में मेरे पसंदीदा लोगों के लिए समर्पित है-मेरी परिवार। माँ, पिताजी, हेले, मेरी तरह, प्यार करने वाली, सहायक पत्नी, उर्सुला, और हमारे दो बच्चे- सोफी और हैल्स्टेन, आई लव यू ऑल इससे ज्यादा मैं शब्दों में लिख सकता हूं।

यह किताब हमारी परी, मेरी बहन की प्यार भरी याद में भी है: अमेरी क्रिस्टीन एलरोड

» ए नोट टू यू, रीडर

कोई फर्क नहीं पड़ता कि तुम अभी अपने जीवन में हो — चाहे तुम हो
वर्तमान में उस उच्चतम स्तर पर सफल हो रहे हैं जिसकी आपने कभी कल्पना की है, या
आप अपना रास्ता खोजने के लिए संघर्ष कर रहे हैं, कम से कम एक बात मुझे पता है
हमारे पास आम है (शायद एक से बढ़कर *एक*, लेकिन एक मैं
पक्के तौर पर जान लो)। हम अपने जीवन को और खुद को बेहतर बनाना चाहते हैं। ये है
यह सुझाव देने के लिए कि हमारे या हमारे जीवन में कुछ भी *गलत* नहीं है, लेकिन जैसा कि है
मानव हम जन्मजात इच्छा और ड्राइव के साथ पैदा हुए थे
लगातार बढ़ें और सुधरें। मेरा मानना है कि यह हम सभी के भीतर है। फिर भी,
हम में से अधिकांश हर दिन जागते हैं, और जीवन बहुत अधिक रहता है।

एक लेखक, मुख्य वक्ता, और सफलता कोच, मेरे जीवन के काम के रूप में
लोगों को यह सिखाना है कि असीमित क्षमता को कैसे पूरा किया जाए
हम में से हर एक। मानव क्षमता और व्यक्तिगत के एक समर्पित छात्र के रूप में
विकास, मैं पूर्ण निश्चितता के साथ कह सकता हूं, कि *चमत्कार*
सुबह सबसे व्यावहारिक, परिणाम-उन्मुख और जीवन को बदलने वाला होता है
विधि मैं कभी भी आपके हर पहलू को सुधारने के लिए सामना किया है
जिंदगी।

उच्च अचीवर्स के लिए, *द मिरेकल मॉर्निंग* एक कुल गेम है
परिवर्तक, आपको उस मायावी *अगले स्तर* को प्राप्त करने और अपने लेने की अनुमति देता है
आपने जो हासिल किया है, उससे कहीं अधिक व्यक्तिगत और व्यावसायिक सफलता
भूतकाल। जबकि इसमें आपकी आय बढ़ाना, आपकी वृद्धि शामिल हो सकती है
व्यापार, बिक्री या राजस्व, यह अक्सर नए की खोज के बारे में अधिक है
क्षेत्रों में पूर्ति और संतुलन के गहरे स्तरों का अनुभव करने के तरीके
आपके जीवन की जिसे आपने उपेक्षित कर दिया है। इसका मतलब हो सकता है बनाना
आपके ***स्वास्थ्य***, ***खुशी***, ***रिश्तों के*** साथ महत्वपूर्ण सुधार,
वित्त, ***आध्यात्मिकता***, या कोई अन्य क्षेत्र जो आपके शीर्ष पर हैं
सूची।

उन लोगों के लिए जो विपरीत परिस्थितियों के बीच में हैं, समय के धीरज रखते हैं
संघर्ष - यह मानसिक, भावनात्मक, शारीरिक, वित्तीय या संबंधपरक होना चाहिए
- *चमत्कार सुबह* होने के लिए फिर से सिद्ध समय और समय है *एक*

ऐसी चीज जो किसी को भी दूर करने के लिए सशक्त बना सकती है
दुर्गम चुनौतियां, प्रमुख सफलताएं बनाती हैं और उनकी बारी आती हैं
आसपास की परिस्थितियाँ, अक्सर बहुत कम समय में।

आप सिर्फ एक में महत्वपूर्ण सुधार करना चाहते हैं
कुछ प्रमुख क्षेत्रों, या आप एक प्रमुख ओवरहाल के लिए तैयार हैं जो करेंगे
मौलिक रूप से आपके पूरे जीवन को बदल देता है - इसलिए आपकी वर्तमान परिस्थितियाँ
जल्द ही केवल एक स्मृति बन जाएगा - आपने सही पुस्तक उठाई है।
आप एक क्रांतिकारी का उपयोग करके एक चमत्कारी यात्रा शुरू करने वाले हैं

ऐसी प्रक्रिया जो आपके या आपके किसी भी क्षेत्र को बदलने की गारंटी है
जीवन ... सुबह 8:00 बजे से पहले

द मिरेकल मॉर्निंग पहले ही जीवन बदल चुका है
दुनिया भर में हजारों लोग (मेरे अपने सहित), और यह कर सकते हैं
आप को बदलने के लिए उत्प्रेरक बनना चाहिए। मैं इसे एक महान मानता हूं
अब आपके साथ इसे साझा करने के लिए सम्मान , और मैंने अपना सब कुछ किया है
यह सुनिश्चित करने की शक्ति कि यह पुस्तक वास्तव में जीवन-परिवर्तन होगी
आपके समय, ऊर्जा और ध्यान का निवेश। के लिए धन्यवाद
मुझे आपके जीवन का हिस्सा बनने की अनुमति देता है, साथ में एक चमत्कारी यात्रा है
के बारे में शुरू करने के लिए।

प्यार और कृतज्ञता के साथ (हमेशा)।

"यो पाल" हाल

सामग्री

एक विशेष निमंत्रण: चमत्कार सुबह समुदाय

परिचय: मेरी कहानी, और क्यों तुम्हारा वही एक मामला है

1. यह आपके पूर्ण क्षमता के प्रति जागने का समय है

2. द मिरेकल मॉर्निंग ओरिजिन: बॉर्न आउट ऑफ डिस्परेशन

3. 95% रियलिटी चेक

4. आपने आज सुबह क्यों उठे?

5. 5-स्टेप स्नूज़-प्रूफ वेक अप स्ट्रेटजी (स्नूज़ के लिए)
aholics)

6. जीवन रक्षक - छह प्रथाएं आपको बचाने की गारंटी देती हैं
अनफिल्टर्ड पोटेंशियल के जीवन से

6.1 जीवन **S** .AVERS - S साइलेंस के लिए है

6.2 जीवन एस। **ए।** वीर्स - ए Affirmations के लिए है

6.3 Life SA **V** .ERS - V विज़ुअलाइज़ेशन के लिए है

6.4 जीवन SAV **E** .RS - E व्यायाम के लिए है

6.5 जीवन को बचाने के **आर** एस। - आर पढ़ने के लिए है

6.6 जीवन रक्षक **एस** । - एस स्क्रिपिंग के लिए है

7. 6 मिनट के चमत्कार (व्यस्त लोगों के लिए)

8. अपनी जीवन शैली को फिट करने के लिए अपने चमत्कारी सुबह को अनुकूलित करना और
अपने उच्चतम लक्ष्यों और सपनों को प्राप्त करें

9. असहनीय से अजेय तक: बनाने के लिए वास्तविक रहस्य
आदतें जो आपके जीवन को बदल देंगी (30 दिनों में)

10. द मिरेकल मॉर्निंग 30-डे लाइफ ट्रांसफॉर्मेशन चैलेंज (और
फास्ट स्टार्ट किट)

निष्कर्ष

एक आवश्यक बोनस: ईमेल जो आपका जीवन बदल देगा
स्वीकृतियाँ
लेखक के बारे में

- एक विशेष निमंत्रण -

एफ ans और के पाठकों *चमत्कार सुबह* तक एक कर
समान विचारधारा वाले व्यक्तियों का असाधारण समुदाय जो जागता है
उद्देश्य पर प्रत्येक दिन , असीमित क्षमता को पूरा करने के लिए समर्पित
हम में से प्रत्येक के भीतर है। *द मिरेकल मॉर्निंग के* निर्माता के रूप में , यह था
पाठकों और प्रशंसकों को ऑनलाइन स्थान बनाने की मेरी जिम्मेदारी है
कनेक्ट करने, प्रोत्साहन पाने, विचारों को साझा करने, एक का समर्थन करने के लिए जा सकते हैं
दूसरा, पुस्तक पर चर्चा करें, वीडियो पोस्ट करें, जवाबदेही भागीदार खोजें,
और यहां तक कि ठग व्यंजनों और व्यायाम दिनचर्या स्वैप।

बस यहां जाएं **www.MyTMMCommunity.com** में शामिल होने का *चमत्कार मॉर्निंग* समुदाय प्रेरित, समान विचारधारा वाले चमत्कार निर्माताओं और
विजेताओं को। यहां आप उन लोगों से जुड़ सकते हैं जो अभ्यास कर रहे हैं
चमत्कारी सुबह - जिनमें से यह साल के लिए कर रहा है -
अपनी यात्रा पर अतिरिक्त सहायता पाने के लिए।

मैं समुदाय को मॉडरेट करूंगा और नियमित रूप से जांच करूंगा। मैं
उम्मीद है आपसे वहां मुलाकात होगी!

यदि आप ट्विटर पर मेरे साथ जुड़ना चाहते हैं, तो **@HalElrod** का अनुसरण करें ,
और फेसबुक पर **Facebook.com/YoPalHal पर**। कृपया स्वतंत्र महसूस करें
मुझे एक सीधा संदेश भेजें, एक टिप्पणी छोड़ें, या मुझसे एक प्रश्न पूछें। मैं
हर एक का जवाब देने के लिए मेरी पूरी कोशिश है, तो चलो जल्द ही कनेक्ट करें!

जीवन जीने के केवल दो ही तरीके होते हैं।
हलांकि एक ऐसे जैसे कुछ भी चमत्कार नहीं है। अन्य
जैसे कि सब कुछ एक चमत्कार है।
-अल्बर्ट आइंस्टीन

चमत्कार प्रकृति के साथ विरोधाभास में नहीं होते हैं, लेकिन हम क्या के साथ विरोधाभास में
प्रकृति के बारे में जानें।
-अगली ऑगस्टाइन

प्रत्येक सुबह जीवन शुरू होता है।
-जेल ऑलसेन

परिचय: मेरी कहानी, और क्यों तुम्हारा है वन दैट मैटर्स

डी ईल 3 तृतीय, 1999- जीवन अच्छा था। नहीं, यह बहुत अच्छा था। 20 पर

मिलियन मार्केटिंग कंपनी, मेरे पास पहले से अधिक पैसा कमा रही है
कल्पना की कि मैं उस उम्र में होगा। मेरी एक प्यार करने वाली प्रेमिका थी, एक सहायक
परिवार, और सबसे अच्छे दोस्त जो एक लड़का मांग सकता है। मैं वास्तव में धन्य था।

आप कह सकते हैं कि मैं दुनिया में शीर्ष पर था। कोई रास्ता नहीं था मैं
जान सकता था कि यही वह रात थी जब मेरी दुनिया खत्म हो जाएगी।

11:32 बजे / Hwy 99 पर 70 mph साउथबाउंड ड्राइविंग

हमने रेस्तरां, और हमारे दोस्तों को पीछे छोड़ दिया। यह सिर्फ था
अब हम दो। शाम की घटनाओं से थकी हुई मेरी प्रेमिका थी
यात्री सीट में दर्जन भर। मैं नहीं। मैं चौंका-जाग गया — आँखें चौंधिया गईं
सामने की सड़क पर, मैं एक बैटन की तरह हवा में अपनी उंगली लहराते हुए
चुपचाप Tchaikovsky की धुन का आयोजन किया।

अभी भी रात की घटनाओं से उत्सुकता की स्थिति में, नींद थी
मेरे दिमाग से सबसे दूर की बात। 70 मील की दूरी पर फ्रीवे नीचे रॉकेट
मेरे ब्रांड के नए सफेद फोर्ड मस्टैंग में प्रति घंटा, मैं केवल दो घंटे था
मेरे जीवन का सबसे अच्छा भाषण देने से हटा दिया गया। मुझे मेरी प्राप्ति हुई थी
पहले ओवेशन खड़ा था, और मैं एलॉट हो गई थी। वास्तव में, मैं सख्त चाहता था
किसी की भी कृतज्ञता की मेरी भावनाओं को सुनने के लिए, जो सुनेंगे, लेकिन
मेरी प्रेमिका सो रही थी, इसलिए उसका कोई फायदा नहीं था। मैंने बुलाने पर विचार किया
माँ और पिताजी, लेकिन देर हो चुकी थी; वे पहले से ही बिस्तर में हो सकते हैं।
बुलाना चाहिए था। लेकिन मेरे पास उस पल को जानने का कोई तरीका नहीं था
अपने माता-पिता या किसी से भी बात करने का मेरा आखिरी अवसर होगा
कुछ समय हो गया।

एक अकल्पनीय वास्तविकता

नहीं, मुझे एक बड़े शेवरले की हेडलाइट्स देखकर याद नहीं है
ट्रक सीधे मुझ पर आ रहा है विकृत भाग्य के एक पल में, पूर्ण-
आकार चेवी पिकअप, अनुमानित 80 मील प्रति घंटे की गति से यात्रा,
मेरे अंडरस्क्राइब, और कम-मिलान वाले फोर्ड में सिर को तोड़ दिया
मस्तंग। धीमी गति में निम्नलिखित सेकंड बजाए गए,
Tchaikovsky की आज्ञा हमारे दुष्टों की परिक्रमा करती है
नृत्य।

हमारे दो वाहनों के धातु के फ्रेम टकरा गए और चीखने-चिल्लाने लगे
चीखते-चिल्लाते वे टूट गए। मस्टैंग के एयरबैग्स
हमें बेहोश करने के लिए पर्याप्त बल के साथ विस्फोट किया गया। मेरा दिमाग, अभी भी
सत्तर मील प्रति घंटे की रफ्तार से यात्रा करते हुए, मेरे सामने धराशायी हो गया
खोपड़ी, मेरे दिमाग को बनाने वाले महत्वपूर्ण मस्तिष्क के ऊतकों को नष्ट कर देती है

ललाट पालि।
प्रभाव के बाद, मेरी मस्तंग की पूंछ का छोर अंदर धंस गया था
मेरी दाईं ओर वाली लेन, मेरे ड्राइवर के साइड वाले दरवाजे को एक अपरिहार्य लक्ष्य बनाती है
मेरे पीछे कार के लिए। 16 साल की उम्र में संचालित एक शनि सेडान,
70 मील प्रति घंटे की रफ्तार से मेरे दरवाजे पर गिरा। दरवाज़ा ढह गया
मेरे शरीर के बाईं ओर। धातु की छत का ढाँचा मेरे ऊपर था
सिर, मेरी खोपड़ी खोलना और लगभग मेरा बायाँ कान काटना।
मेरी बाईं आंख सॉकेट की हड्डियों को कुचल दिया गया था, जिससे मेरी बाईं आंख की हड्डी खो गई
खतरनाक रूप से असमर्थित। मेरा बायाँ हाथ टूट गया, जिससे रेडियल अलग हो गया
मेरे अग्रभाग में तंत्रिका और मेरी कोहनी में चकनाचूर, जबकि मेरी फ्रैक्चर है
विनोदी हड्डी ने मेरे बाईसेप के पीछे की त्वचा को छेद दिया।

मेरे श्रोणि को अलग करने का असंभव कार्य दिया गया था
मेरी कार के केंद्र कंसोल से शनि का सामने वाला छोर, और विफल रहा। यह
तीन अलग-अलग स्थानों में फ्रैक्चर। अंत में, मेरी फीमर-सबसे बड़ी
मानव शरीर में हड्डी - आधे में तड़क, और एक छोर भाला
मेरी जांघ की त्वचा के माध्यम से और मेरी काली पोशाक में एक छेद फाड़ दिया।

हर जगह खून ही खून था। मेरा शरीर नष्ट हो गया। मेरा दिमाग था

स्थायी रूप से क्षतिग्रस्त।

अपार शारीरिक पीड़ा झेलने में असमर्थ, मेरा शरीर बंद हो गया
नीचे, मेरा रक्तचाप कम हो गया और सब कुछ काला हो गया
कोमा में डूब गया।

आप केवल दो बार जीते है?

आगे जो हुआ वह अविश्वसनीय से कम नहीं था — क्या
कई लोगों ने *चमत्कार* कहा है ।

आपातकालीन बचाव दल पहुंचे, और, जीवन के जबड़े का उपयोग करते हुए,
अग्निशामकों ने मलबे से मेरे खूनी शरीर को काट दिया। जब उन्होंने किया, मैंने
खून निकाला गया। मेरा दिल धड़कना बंद हो गया। मैंने सांस रोक ली।

नैदानिक रूप से, मैं मर चुका था।

पैरामेडिक्स ने मुझे तुरंत बचाव हेलीकॉप्टर में डाल दिया
मेरे जीवन को बचाने के लिए दृढ़ संकल्प से काम किया। छह मिनट बाद, वे
सफल हुए। मेरा दिल फिर से धड़कने लगा। मैंने स्वच्छ ऑक्सीजन की सांस ली।
शुक्र है कि मैं जिंदा था।

मैंने कोमा में छह दिन बिताए, और इस खबर को जगाया कि मैं हो सकता हूं
फिर कभी नहीं चलना। वसूली के सात चुनौतीपूर्ण सप्ताह के बाद और
अस्पताल में पुनर्वास, फिर से चलना सीखना, मैं था
मेरे माता-पिता की देखभाल के लिए जारी - वास्तविक दुनिया में वापस। 11 के साथ

खंडित हड्डियां, स्थायी मस्तिष्क क्षति, और अब एक पूर्व प्रेमिका
अस्पताल के मेरे साथ टूट गया, जीवन जैसा कि मुझे पता था, कभी नहीं होगा
ऐसे ही बनें। मानो या न मानो, यह एक अच्छी बात होगी।

जबकि मेरी नई वास्तविकता के साथ पकड़ में आना आसान नहीं था, और
कई बार मैं मदद नहीं कर पाया, लेकिन आश्चर्य *हुआ कि मेरे साथ ऐसा क्यों हुआ?* -मैं था
मेरे जीवन को वापस पाने की जिम्मेदारी लेना। शिकायत करने के बजाय
चीजें कैसी *होनी* चाहिए, मैंने इस बात को अपनाया कि चीजें कैसी थीं। मैं रुक गया
मेरे जीवन की *कामना* में ऊर्जा *लगाना* कोई अलग बात थी - कामना में
बुरी चीजें मेरे साथ नहीं हुईं - और इसके बजाय 100% पर ध्यान केंद्रित किया
मेरे पास जो कुछ भी था उसे श्रेष्ठ बनाकर। चूँकि मैं अतीत को नहीं बदल सकता, मैं

आगे बढ़ने पर ध्यान केंद्रित किया। मैंने अपना जीवन पूरा करने के लिए अपना जीवन समर्पित कर दिया
क्षमता और अपने सपनों को प्राप्त करना ताकि मुझे पता चल सके कि कैसे
दूसरों को भी ऐसा करने का अधिकार देना।

और, उन सभी के लिए वास्तव में *आभारी* होने के लिए चुनने के परिणामस्वरूप जो मैं
, बिना शर्त उन सभी को *स्वीकार करना* जो मैंने नहीं किया था, और कुल को स्वीकार करना
मैं चाहता था कि यह सब *बनाने की* जिम्मेदारी
विनाशकारी कार दुर्घटना अंततः सबसे अच्छी चीजों में से एक बन गई
कभी मेरे साथ हुआ मेरे विश्वास पर टिका है कि सब कुछ होता है
एक कारण के लिए - लेकिन यह *हमारी जिम्मेदारी है कि हम सबसे ज्यादा चुनें*
चुनौतियों, घटनाओं और परिस्थितियों के *कारणों* को *सशक्त बनाना*
हमारे जीवन - मैंने एक विजयी वापसी के लिए अपने दुर्घटना का उपयोग किया।

2000 एक वर्ष जो मेरे साथ अस्पताल के बिस्तर में पड़ा हुआ है - टूटा हुआ,
लेकिन पराजित नहीं - काफी अलग तरीके से समाप्त होता है। कार न होने के बावजूद,
यहां तक कि अल्पकालिक स्मृति से भी कम, हर बहाने से लैस है
घर पर बैठना और अपने लिए खेद महसूस करना, मैं अपनी बिक्री पर लौट आया
कटको में स्थिति। मेरे करियर का सर्वश्रेष्ठ वर्ष रहा, और मैंने # 6 में स्थान हासिल किया
कंपनी (60,000 से अधिक सक्रिय बिक्री प्रतिनिधि के बीच)। पूरे समय
अभी भी ठीक हो रहा है - शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आर्थिक रूप से
मेरे मलबे से।

2001 से कुछ अमूल्य जीवन पाठ सीखे
अनुभव, यह मेरी प्रतिकूलता को प्रेरणा में बदलने का समय था और
दूसरों के लिए सशक्तिकरण। मैंने अपनी कहानी को बोलना और साझा करना शुरू किया
हाई स्कूल और कॉलेज। छात्रों और संकाय से प्रतिक्रियाएं
अत्यधिक सकारात्मक थे, और मैंने एक मिशन को शुरू किया
युवाओं को प्रभावित करें।

2002 मेरे अच्छे दोस्त, जॉन बर्गॉफ ने मुझे एक लिखने के लिए प्रोत्साहित किया
मेरे दुर्घटना के बारे में किताब, दूसरों को प्रेरित करने के लिए। तो, मैंने शुरू किया
लिख रहे हैं। जैसे ही मैंने शुरुआत की, मैं रुक गया। मैं कोई *लेखक* नहीं हूँ । में निबंध
हाई स्कूल पर्याप्त चुनौती दे रहा था, अकेले एक किताब। बार-बार करने के बाद

मेरे कंप्यूटर स्क्रीन पर घूरने के सपने हमेशा मेरे साथ रहे
निराश, ऐसा नहीं लग रहा था कि कोई किताब कॉल में है। मैम, हालांकि,

2 के लिए कटको के शीर्ष 10 में समाप्त nd एक पंक्ति में वर्ष।

2004 प्रबंधन में अपना हाथ आजमाने के लिए, मैंने इस पद को स्वीकार कर लिया
Sacramento Cutco कार्यालय के लिए *बिक्री प्रबंधक* । हमारी टीम आगे बढ़ी
कंपनी में # 1 खत्म करो और सर्वकालिक वार्षिक रिकॉर्ड तोड़ो। उस
गिरते हुए, मैं अपनी सर्वोच्च व्यक्तिगत बिक्री मील के पत्थर तक पहुँच गया और था
कंपनी के हॉल ऑफ फेम में शामिल किया गया। लग रहा है कि मैं
जो कुछ मैं कटको के साथ पूरा करना चाहता था, उसे पूरा किया
पेशेवर बनने के मेरे सपने को आगे बढ़ाने का समय
मुख्य वक्ता / प्रेरक वक्ता। मैं वह पुस्तक भी लिख सकता था जो मेरे पास थी
मेरे सिर में पिछले कुछ वर्षों से तैर रहा है। मैं भी मिला
उर्सुला। हम अविभाज्य थे और मुझे यह एहसास था कि वह हो सकती है
एक ।

फरवरी 2005 दर्शकों में बैठा, जो मेरा इरादा था
मेरा आखिरी कटको सम्मेलन, मुझे एक दर्दनाक अहसास हुआ: *मैंने कभी नहीं किया*
मेरी क्षमता को पूरा किया । ज़रूर, मैं कुछ पुरस्कार जीत गया और कुछ टूट गया
रिकॉर्ड, लेकिन मेरी सीट से देखने के रूप में दो शीर्ष कलाकारों को इकट्ठा करते हैं
सबसे बड़ा वार्षिक पुरस्कार जो कटको प्रदान करता है - प्रतिष्ठित *रोलेक्स* -आई
एहसास हुआ कि मैं कभी भी पूरी तरह से प्रतिबद्ध नहीं हूं, कम से कम, एक पूरे वर्ष के लिए नहीं।
इससे पहले कि मैं कंपनी छोड़ता तो मैं खुद के साथ नहीं रह पाता
मेरी क्षमता को पूरा करना। मुझे इसे एक और साल देना था, लेकिन इस बार मैंने
मुझे यह सब देना पड़ा।

2005 साल के अंत में शुरू होने के बावजूद, मैंने लगभग एक लक्ष्य निर्धारित किया
मेरी सबसे अच्छी बिक्री वर्ष कभी डबल। मैं घबरा गया, लेकिन प्रतिबद्ध था। मैं भी
यह निष्कर्ष निकाला कि मेरा दायित्व था कि मैं उस पुस्तक को लिखूँ और अपनी बात साझा करूँ
दुनिया के साथ कहानी। मैंने 365 दिन सीधे काम किया, बिक्री और लेखन,
अनुशासन के एक स्तर के साथ, जिसने मुझे मेरे पहले 25 वर्षों को हटा दिया
जिंदगी। मैं जो करने से पहले कभी नहीं किया था करने के लिए जुनून से भर गया था: करने के लिए
औसत दर्जे के मेरे दर्द भरे आरामदायक दायरे से उद्यम - से
जो मैंने अपने पूरे जीवन का संचालन किया — होने की जगह में
असाधारण। वर्ष के अंत तक, मैं अपने दोनों लक्ष्यों तक पहुँच गया, अधिक
मेरे पिछले सर्वश्रेष्ठ बिक्री वर्ष को दोगुना करने और मेरा पहला पूरा करने से

पुस्तक। यह आधिकारिक है: जब आप प्रतिबद्ध होते हैं तो कुछ भी संभव है।

स्प्रिंग 2006 मेरी पहली पुस्तक, *टेकिंग लाइफ हेड ऑन: हाउ टू लव*
आप अपने सपनों का जीवन बनाएँ, जबकि आपके पास # 7 हिट है
अमेज़न बेस्टसेलर सूची। फिर, अकल्पनीय हुआ। मेरे

एकाएक मेरी सबसे अधिक बिकने वाली रॉयल्टी के 100% के साथ देश छोड़कर भाग गया
फिर से कभी नहीं सुना गया था। मेरे माता-पिता तबाह हो गए थे; मैं नहीं था। अगर
एक चीज है जो मैंने अपनी कार दुर्घटना से सीखी है, वह है
हमारे पहलुओं के बारे में रहने या बुरा महसूस करने का कोई मतलब नहीं है
जीवन जिसे हम बदल नहीं सकते। तो, मैंने नहीं किया। मैंने यह भी सीखा है कि, द्वारा
इस बात पर ध्यान केंद्रित करना कि हम अपनी चुनौतियों से क्या सीख सकते हैं और कैसे उपयोग करते हैं
उन्हें दूसरों के जीवन में मूल्य जोड़ने के लिए, हम किसी भी प्रतिकूलता को बदल सकते हैं
लाभ। तो मैंने किया।

2006 क्या पेशे के लगभग शून्य ज्ञान के बिना
जब मैं गलती से लाइफ और बिजनेस *सक्सेस कोच* बन गया
चालीस-कुछ वित्तीय सलाहकार ने मुझसे पूछा कि क्या मैं उन्हें कोच करूंगा। मैं
माना। मैंने उसे प्यार करना खत्म कर दिया। मेरे पहले ग्राहक ने औसत दर्जे का परिणाम देखा
उनका जीवन और व्यवसाय, और मुझे दूसरों की मदद करने का शौक था, जैसे कि
उनके कोच। सिर्फ 26 साल की उम्र में, मुझे एक पेशेवर के रूप में सफलता मिली
कोच शायद किसी से भी पतले नहीं थे, लेकिन यह मेरे उद्देश्य के अनुरूप है
जीवन में, मैं वैसे भी इसके लिए गया था। मेरा कोचिंग व्यवसाय बंद हो गया, और मैं
सैकड़ों उद्यमी, विक्रेता, और व्यवसाय के कोच बने
मालिकों।

कुछ ही समय बाद, मैंने अपना पहला *भुगतान किया हुआ* भाषण दिया, जब मैं द्वारा काम पर रखा गया था
लड़कों और लड़कियों के क्लब अमेरिका के विशेष रुप से प्रदर्शित वक्ता होने के लिए
उनका राष्ट्रीय सम्मेलन। हालाँकि मैं बड़े से बात कर रहा था
व्यवसाय के दर्शकों को मुख्य रूप से salespeople और प्रबंधकों से बना है,
1998 के बाद से, मेरे नुकीले बालों के साथ, (कुछ हद तक) युवा रूप, और
उपनाम *"यो पाल" हाल* , युवा लोगों को प्रभावित करने का तरीका था। मैं
स्थानीय हाई स्कूलों में मेरी कहानी बोलना और साझा करना शुरू किया और
कॉलेजों।

2007 जिस साल मेरी जिंदगी बिखर गई। संयुक्त राज्य अमेरिका की अर्थव्यवस्था

दुर्घटनाग्रस्त हो गया। रातों-रात मेरी आय में आधी कटौती हो गई। मेरे ग्राहक नहीं कर सके
कोचिंग का खर्च। मैं अपने बिल का भुगतान नहीं कर सका, जिसमें मेरा घर भी शामिल है
भुगतान। मैं कर्ज में $ 425,000 था, और तबाह हो गया। मानसिक रूप से,
शारीरिक, भावनात्मक और आर्थिक रूप से — मैंने रॉक बॉटम मारा। में कभी नहीं
मैंने अपने जीवन को इतना निराशाजनक, अभिभूत और उदास महसूस किया है। नुकसान में
अपने जीवन को फिर से कैसे ठीक किया जाए, इसके लिए मैंने सख्त जवाब दिया
दुर्गम समस्याएं। मैं स्वयं सहायता पुस्तकें पढ़ता हूं, सेमिनार में भाग लेता हूं,
यहां तक कि एक कोच को काम पर रखा-लेकिन कुछ भी काम नहीं किया।

2008 जिस वर्ष मेरा जीवन घूमने लगा। मैंने आखिरकार कबूल कर लिया
एक करीबी दोस्त को कैसे बुरी चीजें मिल गई थीं (जो मैंने सफलतापूर्वक की थीं
इस बिंदु तक एक गुप्त रखा)। उनका सवाल: *क्या आप व्यायाम कर रहे हैं?*
मेरा उत्तर: *मैं मुश्किल से सुबह बिस्तर से बाहर निकल पाती हूँ- इसलिए, नहीं।* "शुरू

नल सदा है," उन्होंने कहा। "यह आपको बेहतर महसूस करने और स्पष्ट सोचने में मदद करेगा।" ऊ, आई
नफ़रत चल रहा है। मैं हताश था, हालांकि, मैंने उसकी सलाह ली और चला गया
एक दौड़ के लिए। इस रन पर मुझे जो अहसास हुआ वह एक महत्वपूर्ण मोड़ बन गया
मेरे जीवन (*अध्याय 2* में विवरण *: चमत्कार की सुबह की उत्पत्ति - जन्म*
हताशा से बाहर), और मुझे एक दैनिक बनाने की प्रेरणा मिली
व्यक्तिगत विकास दिनचर्या जिसकी मुझे आशा थी कि वह मुझे सक्षम बनाएगी
मेरी समस्याओं को हल करने और मोड़ने के लिए मुझे उस व्यक्ति में विकसित होना चाहिए
मेरे जीवन के आसपास। अविश्वसनीय रूप से, इसने काम किया। वस्तुतः मेरे जीवन का हर क्षेत्र
इतनी तेजी से परिवर्तित मैंने इसे "चमत्कारिक सुबह" कहा।

2008 गिर मैं *अपने* चमत्कार सुबह विकसित करना जारी रखा ,
विभिन्न व्यक्तिगत विकास प्रथाओं और नींद के साथ प्रयोग करना
अनुसूचियां, और शोध करना कि हमें वास्तव में कितनी नींद की आवश्यकता है। मेरे
निष्कर्षों ने पूरी तरह से प्रतिमानों और धारणाओं को सच कर दिया
ज्यादातर लोग, जिनमें मैं भी शामिल हूं। परिणामों को प्यार करते हुए, मैंने इसे अपने साथ साझा किया
कोचिंग क्लाइंट, जो इसे बहुत पसंद करते थे। उन्होंने अपने दोस्तों को बताया,
इसके बारे में परिवार, और सहकर्मी। अप्रत्याशित रूप से, मैं लोगों को देखने लगा
मैं फेसबुक और ट्विटर पर *उनके* चमत्कार के बारे में पोस्ट करने से पहले कभी नहीं मिला
सुबह (उस पर अधिक)।

2009 मेरा सर्वश्रेष्ठ वर्ष है। मैंने अपने सपनों की महिला से शादी की। हम

गर्भवती हुई और उसने हमारी बेटी को जन्म दिया (क्या मैं "हम" कह सकता हूँ या वह है
वह एक और बात की है;) मेरा कोचिंग व्यवसाय संपन्न हो रहा था; मेरे पास था
ग्राहकों के लिए प्रतीक्षा सूची। मेरे बोलने का करियर छूट गया। मैं दे रहा था
हाई स्कूल, कॉलेजों और कॉर्पोरेट में वार्ता और मुख्य संदेश
और गैर लाभ सम्मेलन। *चमत्कारी सुबह की* तरह फैल गया
जंगल की आग। मुझे यह बताने वाले लोगों से हर दिन ईमेल मिला
उनकी जिंदगी बदल रही है। मुझे पता था कि इसे साझा करना मेरी जिम्मेदारी है
दुनिया, और यह कि किताब लिखना सबसे अच्छा तरीका था। धीरे से,
मैंने फिर से लिखना शुरू किया। कोई गलती मत करो, मैं अभी भी कोई लेखक नहीं हूं- लेकिन मैं हूं
प्रतिबद्ध। जैसा कि मेरे अच्छे दोस्त रोमासियो फुलचर हमेशा कहते हैं, “वहाँ
है *हमेशा* एक तरह से ... जब आप प्रतिबद्ध हैं। "

अपने जीवन को आगे बढ़ाते हुए

मैं अपनी कहानी आपके साथ साझा कर सकता हूं कि क्या हो सकता है
आपकी चुनौतियां कितनी भी कठिन क्यों न हों, दूर की और हासिल की।
अगर मैं मृत पाया जा सकता था, मैंने कहा कि मैं फिर कभी नहीं चलूंगा,
टूट गया और इतना उदास महसूस कर रहा था कि मैं बाहर निकलना नहीं चाहता था
सुबह बिस्तर पर, मेरे सपनों का जीवन बनाने के लिए, नहीं हैं
आपके पास किसी भी सीमा को पार नहीं करने के लिए वैध बहाने
अपने जीवन के लिए आप जो कुछ भी चाहते हैं उसे हासिल करने से पीछे हट गए।

कोई नहीं। ज़िप बंद करें। नाडा।

मेरा मानना है कि इस परिप्रेक्ष्य को अपनाना हमारे लिए महत्वपूर्ण है
किसी भी अन्य व्यक्ति पर काबू पाने या पूरा करने के लिए बस है
सबूत है कि कुछ भी - और मैं *कुछ भी* मतलब *है*- आप को दूर करने की जरूरत है
या आप के लिए संभव है, कोई फर्क नहीं पड़ता कि क्या अपने अतीत या चाहते हैं
वर्तमान परिस्थितियों। इसकी शुरुआत कुल जिम्मेदारी स्वीकार करने से होती है
अपने जीवन के हर पहलू और किसी और को दोष देने से इनकार करना।
जिस हद तक आप अपने जीवन में हर *चीज* के लिए जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं
व्यक्तिगत शक्ति की वह डिग्री है जिसे आपको बदलना या बनाना है
आपके जीवन में *कुछ भी*

यह समझना महत्वपूर्ण है कि जिम्मेदारी समान *नहीं* है
दोष के रूप में। जबकि दोष यह निर्धारित करता है कि किसी के लिए गलती किसकी है,
जिम्मेदारी निर्धारित करती है कि कौन चीजों को बेहतर बनाने के लिए प्रतिबद्ध है।
अपने दुर्घटना के बारे में सोचते हुए, जबकि मैं दुर्घटना के लिए गलती नहीं कर रहा था, मैं
था में सुधार के लिए जिम्मेदार *मेरी* मेरी परिस्थितियों बनाने के लिए जीवन
मैं उन्हें चाहता था। यह वास्तव में कोई फर्क नहीं पड़ता कि कौन गलती पर है - सभी
यह मायने रखता है कि आप और मैं अतीत को छोड़ने के लिए प्रतिबद्ध हैं
अतीत और हमारे जीवन को *ठीक* उसी तरह बनाना जिस तरह से हम उन्हें चाहते हैं,
आज से शुरू।

इट्स योर टाइम, दिस इज योर स्टोरी

जान लें कि अभी आप अपने जीवन में जहां भी हैं, दोनों हैं
अस्थायी, और बिल्कुल जहाँ आप होना चाहिए। आपके पास
इस क्षण में सीखने के लिए कि आपको क्या सीखना चाहिए, ताकि आप कर सकें
वह व्यक्ति बनें जो आपको वह जीवन बनाने के लिए होना चाहिए जो आप वास्तव में चाहते हैं।
यहां तक कि जब जीवन कठिन या चुनौतीपूर्ण है - *खासकर* जब जीवन है
कठिन और चुनौतीपूर्ण - वर्तमान हमेशा हमारे लिए एक अवसर है
सीखने, बढ़ने और बेहतर बनने के लिए हम पहले कभी थे।

आप अपनी जीवन कहानी लिखने की प्रक्रिया में हैं, और कोई अच्छी बात नहीं है
कहानी एक नायक या नायिका के बिना अपने उचित हिस्से पर काबू पाने की है
चुनौती देता है। वास्तव में, चुनौतियां जितनी बड़ी होंगी, कहानी उतनी ही बेहतर होगी।
चूंकि आपकी कहानी कहां जाती है, इसके लिए कोई प्रतिबंध और कोई सीमा नहीं है
यहाँ से, आप अगला पृष्ठ क्या कहना चाहते हैं?

अच्छी खबर यह है कि आप को बदलने या बनाने की क्षमता है
-आपके जीवन में अभी से शुरुआत हो रही है। मैं कह रहा हूँ तुम नहीं करोगे
इसके लिए काम करना है, लेकिन आप जल्दी और आसानी से आकर्षित कर सकते हैं और बना सकते हैं

कुछ भी आप अपने जीवन के लिए चाहते हैं जो उस व्यक्ति में विकसित हो
ऐसा करने में सक्षम। यही किताब इस बारे में है- आपकी मदद कर रही है
वह व्यक्ति बनें जो आपके पास हर चीज को बनाने के लिए होना चाहिए

पृष्ठ २५
अपने जीवन के लिए चाहता था। कोई सीमा नहीं है।

एक कलम पकड़ो

इससे पहले कि आप आगे पढ़ें, आप एक पेन या पेंसिल पकड़ लें
इस पुस्तक में लिख सकते हैं। जैसा कि आप पढ़ते हैं, जो कुछ भी खड़ा है उसे चिह्नित करें
जो आप बाद में वापस आना चाहें। रेखांकित करें, मंडली,
हाइलाइट करें, पृष्ठों के कोनों को मोड़ें और मार्जिन में नोट्स लें
आप वापस आ सकते हैं और जल्दी से सबसे महत्वपूर्ण सबक याद कर सकते हैं,
विचारों, और रणनीतियों।

व्यक्तिगत रूप से, मैं इसके साथ संघर्ष करता था, क्योंकि मैं थोड़ा सा हूं
जुनूनी-बाध्यकारी पूर्णतावादी, और मेरी बातों को रखने के बारे में गुदा
साफ और स्वच्छ दिख रहा है। तब मुझे महसूस हुआ कि मुझे इससे पार पाने की ज़रूरत है,
क्योंकि इस तरह एक पुस्तक का उद्देश्य इसके लिए नहीं है
अछूता, लेकिन इसके बजाय हम जो मूल्य निकालते हैं, उसे अधिकतम करने के लिए। अभी,
मैं अपनी सभी पुस्तकों को चिह्नित करता हूं ताकि मैं उन्हें कभी भी और जल्दी से पुन: प्रकाशित कर सकूं
पूरे पढ़ने के लिए बिना, सभी प्रमुख लाभों को हटा दें
फिर से बुक करें।

ठीक है, हाथ में अपनी कलम के साथ, चलो शुरू हो जाओ! अगला अध्याय
आपका जीवन शुरू होने वाला है ...

यह समय आपके जागने का समय है
क्षमता

"जीवन बहुत छोटा है" अक्सर एक क्लिच होने के लिए पर्याप्त होता है, लेकिन
इस बार यह सच है। आपके पास दोनों होने के लिए पर्याप्त समय नहीं है
दुखी और औसत दर्जे का। यह सिर्फ व्यर्थ नहीं है; यह पीड़ादायक है।
—शीत गोदिं

आपको हर सुबह दृढ़ संकल्प के साथ उठना है
यदि आप संतुष्टि के साथ बिस्तर पर जाने वाले हैं।
-गोरस लोरिमर

डब्ल्यू हाई यह है कि जब एक बच्चा पैदा होता है, तो हम अक्सर उनके रूप में संदर्भित करते हैं
"जीवन का चमत्कार," लेकिन फिर अपने स्वयं के लिए औसत दर्जे को स्वीकार करें
रहता है? जहाँ रास्ते में हम चमत्कार की दृष्टि खो देते हैं कि *हम*
जी रहे है?

जब हम पैदा हुए थे, सभी ने हमें आश्वासन दिया था कि हम कर सकते हैं, है,
और कुछ भी हो जब हम बड़े हो गए थे। तो, अब आप जो हैं
बड़े हो रहे हो, क्या कर रहे हो, और कुछ भी और सब कुछ हो रहा है
तुमने कभी चाहा है? या कहीं रास्ते में, क्या आपने फिर से परिभाषित किया
"कुछ भी और सब कुछ" सही मायने में आप से कम के लिए बसने को शामिल करने के लिए
चाहते हैं?

मैंने हाल ही में एक खतरनाक आंकड़ा पढ़ा है: औसत अमेरिकी है
20 एलबीएस। अधिक वजन, कर्ज में 10,000 डॉलर, थोड़ा उदास, या उसकी नापसंदगी
उसकी नौकरी, और उसके एक करीबी दोस्त से कम है। भले ही केवल एक अंश
यह आंकड़ा सही है, अमेरिकियों को कुछ गंभीर जागने की जरूरत है।

आप क्या? क्या आप अपनी क्षमता को बढ़ा रहे हैं और
सफलता के स्तर को बनाना जो आप वास्तव में चाहते हैं — के *हर* क्षेत्र में
आपका जीवन? या आपके जीवन के ऐसे क्षेत्र हैं, जहाँ आप कम समय के लिए बस रहे हैं
क्या आप वास्तव में चाहते हैं? क्या आप सक्षम होने से कम में बस रहे हैं
के, और फिर उचित है कि यह ठीक है? या आप रोकने के लिए तैयार हैं
बसना, ताकि आप अपना सर्वश्रेष्ठ जीवन जीना शुरू कर सकें - आप जानते हैं, का जीवन
आपके सपने?

अपने "स्तर 10" जीवन बनाना

ओपरा द्वारा साझा की गई मेरी पसंदीदा भावनाओं में से एक थी जब

उनके बारे में। मैं और अधिक सहमत नहीं हो सकता हूँ। इतने कम लोग कभी आते हैं
उनके सपनों का जीवन जीने के करीब जो कि वाक्यांश के पास है
बन जाना अधिकांश लोग अपने आप को मध्यस्थता के जीवन के लिए इस्तीफा दे देते हैं,
जो भी जीवन उन्हें देता है उसे निष्क्रिय रूप से स्वीकार करना। यहां तक कि जो लोग हैं
एक क्षेत्र में अत्यधिक सफल, जैसे कि व्यापार, के लिए समझौता करना
किसी अन्य क्षेत्र में मध्यस्थता, जैसे कि उनके स्वास्थ्य या रिश्ते। जैसा
बेस्टसेलिंग लेखक, सेठ गोडिन ने बहुत स्पष्ट रूप से कहा है, "क्या कोई है
औसत और औसत के बीच अंतर? इतना नहीं।"

ऐसा कुछ भी नहीं है जो कहता है कि आपको अपने से कम पर समझौता करना है
वास्तव में चाहते हैं, सिर्फ इसलिए कि हर कोई करता है। आप में से एक बन सकते हैं
कुछ लोग जो वास्तव में हम सभी के असाधारण जीवन जीते हैं
पात्र हैं। ख़ुशी। स्वास्थ्य। पैसे। आजादी। सफलता। प्रेम। आप
वास्तव में यह सब हो सकता है।

यदि हम किसी में सफलता, संतुष्टि और पूर्ति को माप रहे हैं
एक से दस के पैमाने पर हमारे जीवन का क्षेत्र, हम **सभी** *लेवल 10* चाहते हैं , है ना?
मैं कभी किसी से नहीं मिला, जिन्होंने कहा, "नाह, मैं सिर्फ *लेवल 7* सेहत चाहता हूं । मैं
बहुत स्वस्थ होना नहीं चाहते हैं और बहुत अधिक ऊर्जा है। " या आप
पता है, मैं *स्तर 5 के* रिश्ते के साथ वास्तव में ठीक हूं । मुझे लड़ना पसंद है
मेरे महत्वपूर्ण अन्य, मेरी जरूरतों को पूरा *नहीं* होने का आनंद लें , और नहीं चाहते हैं
हमें बहुत खुश होना चाहिए। "

क्या होगा अगर मैंने आपको बताया कि आपका सर्वश्रेष्ठ जीवन - आपका *स्तर 10* जीवन बना रहा है
-और सफलता, खुशी, स्वास्थ्य और वित्तीय के अपने स्तरों को ले
जो आपने पहले कभी अनुभव किया है उससे परे समृद्धि केवल है ही नहीं
संभव है, यह सरल है?

क्या होगा अगर मैंने आपको बताया कि यह सब शुरू होता है कि आप कैसे जागते हैं
सुबह, और यह कि छोटे, सरल कदम हैं जिन्हें आप लेना शुरू कर सकते हैं
आज जो आपको वह व्यक्ति बनने में सक्षम करेगा जो आपको होना चाहिए
सफलता के स्तर को आप वास्तव में चाहते हैं और *हर* क्षेत्र में बनाएं
आपके जीवन का? क्या आप उत्साहित होंगे? क्या आप भी मुझ पर विश्वास करेंगे?
कुछ नहीं होगा लोग घबरा गए हैं। वे सब कुछ के तहत की कोशिश की है
सूरज उनके जीवन, उनके रिश्तों को ठीक करने के लिए, और वे अभी भी नहीं हैं
जहां वे होना चाहते हैं। मै समझता हुँ। मैं वहाँ गया था। फिर, समय के साथ,
मैंने कुछ चीजें सीखीं जिन्होंने सब कुछ बदल दिया। मैं तुम्हें अपनी भेंट कर रहा हूं
हाथ और आपको दूसरी तरफ आमंत्रित करना, वह पक्ष जहाँ जीवन ही नहीं है
अच्छा, यह एक तरह से असाधारण है जिसकी हमने केवल कल्पना की है।

यह पुस्तक तीन अभिप्रेरक तर्क प्रस्तुत करती है:

As आप बस योग्य, योग्य और सृजन करने में सक्षम हैं और

असाधारण स्वीकृत, धन, सुख, समय और
पृथ्वी पर किसी अन्य व्यक्ति के रूप में आपके जीवन में सफलता। बिलकुल है
निर्णायक - न केवल आपके जीवन की गुणवत्ता के लिए, बल्कि प्रभाव के लिए
आप अपने परिवार, दोस्तों, ग्राहकों, सहकर्मियों, बच्चों पर बनाते हैं,
समुदाय, और कोई भी जिसका जीवन आप छूते हैं - कि आप शुरू करते हैं
उस सत्य के साथ संरेखण में रहना।

§ आदेश में आप कम के लिए व्यवस्थित रोकने के लिए की तुलना में आप हकदार-में किसी भी
आपके जीवन का क्षेत्र — और व्यक्तिगत स्तर बनाने के लिए,
पेशेवर और वित्तीय सफलता जो आप चाहते हैं, आपको पहले होनी चाहिए
प्रत्येक दिन उस व्यक्ति को बनने के लिए समर्पित करें जिसे आपको होना चाहिए, एक
जो योग्य और लगातार आकर्षित करने, बनाने, और करने में सक्षम है
और सफलता के स्तर को बनाए रखना चाहते हैं।

Up आप प्रत्येक दिन और अपनी सुबह की दिनचर्या (या अभाव) कैसे जगाते हैं

इसके बाद) नाटकीय रूप से हर एक में आपकी सफलता के स्तर को प्रभावित करता है
आपके जीवन का क्षेत्र। केंद्रित, उत्पादक, सफल सुबह
ध्यान केंद्रित, उत्पादक, सफल दिन - जो अनिवार्य रूप से उत्पन्न करते हैं
एक सफल जीवन का निर्माण करें - उसी तरह जैसे कि अनफोकस्ड है,
अनुत्पादक, और औसत दर्जे की सुबह उत्पन्न होता है,
अनुत्पादक, और औसत दर्जे का दिन, और अंत में एक औसत दर्जे का
जीवन की गुणवत्ता। बस आप जिस तरह से जागते हैं उसे बदलकर
सुबह, आप अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र को अपने से अधिक तेजी से बदल सकते हैं
कभी संभव सोचा।

लेकिन हाल, मैं "मॉर्निंग पर्सन" नहीं हूं

क्या होगा यदि आपने पहले ही जागने की कोशिश की है, और यह नहीं है
काम किया?

"मैं एक सुबह का व्यक्ति नहीं हूं," आप कहते हैं।

"मैं एक रात का उल्लू हूं।"

"दिन में पर्याप्त समय नहीं है।"

"इसके अलावा, मुझे *अधिक* नींद की ज़रूरत है , कम नहीं!"

मेरे लिए यह सब सच था, वह भी, *द मिरेकल मॉर्निंग* से पहले ।
भले ही आपके पिछले अनुभव-भले ही आपको परेशानी हुई हो
जागने और अपने पूरे जीवन के लिए सुबह जा रहे हैं-
चीजें बदलने वाली हैं।

चमत्कारी सुबह **सभी की** जीवनशैली के लिए काम करती है (मैं तोड़ दूँगा
अध्याय 8 में यह नीचे दिया गया है *: अपनी सुबह को चमत्कृत करने के लिए चमत्कारी तरीके से अनुकूलन लाइफस्टाइल एंड अचीव योर हाईएस्ट गोल्स एंड ड्रीम्स*) और यू आर

कम तनाव, स्वास्थ्य में सुधार और अधिक जीवन शक्ति और आनंद। मुझे पता है
ऐसा इसलिए है क्योंकि दुनिया भर में हजारों लोग पहले से ही हैं
चमत्कार सुबह का उपयोग करके अपने जीवन को बदल दिया । तरंग प्रभाव
मैंने अपने जीवन में अनुभव किया है, और अनगिनत *चमत्कार* से देखा है

सुबह के उत्साही, जबड़े छोड़ने वाले होते हैं।

ये नौसिखिया "जल्दी उठने वाले" - उद्यमियों, salespeople से,
और घर पर रहने वाली माताओं, हाई स्कूल और कॉलेज के छात्रों के लिए सीईओ,
और बीच में हर कोई गहरा, सकारात्मक के बारे में बहुत उत्साहित हैं
वे अनुभव करते हैं कि कई लोग वीडियो पोस्ट कर रहे हैं
YouTube पर उनके परिणाम, और फिर उन्हें अपने दोस्तों के साथ साझा करना
फेसबुक और ट्विटर।

कैसे *चमत्कारी सुबह* आपके जीवन को बदल देगी?

मुझे लोगों से सैकड़ों ईमेल और संदेश मिले हैं
मिरेकल मॉर्निंग ने कैसे उनके जीवन को पूरी तरह से बदल दिया है।
कुछ के लिए, इसने उन्हें उद्देश्य के गहरे अर्थ में टैप करने की अनुमति दी है
और उनके जीवन में अर्थ। दूसरों के लिए, यह वृद्धि हुई है
उत्पादकता, कम तनाव, अधिक खुशी, और आय में वृद्धि। के लिये
सबसे अधिक, यह उनके उद्देश्य को आगे बढ़ाने के लिए उन्हें अधिक उद्देश्यपूर्ण, अमूल्य *समय* दिया गया है
सपने और वे परियोजनाएँ जो बहुत लंबे समय से बंद हैं।

अभी के शुरुआती पन्नों में कुछ सक्सेस स्टोरीज पढ़ें
इस पुस्तक, और आप गहरा प्रभाव देखेंगे। आप वास्तविक जीवन देखेंगे
परिणाम, जैसे, *"मेरा जीवन इतनी तेजी से बदल रहा है, मैं नहीं रख सकता ... मेरा
व्यवसाय संघर्ष कर रहा था, लेकिन मैंने द मिरेकल मॉर्निंग शुरू करने के बाद, मैं
आश्चर्यचकित था कि कैसे, बस हर दिन खुद पर काम करके, मैं सक्षम था
इसे चारों ओर मोड़ दो। "* और, *"मैं द मिरेकल मॉर्निंग के 79 वें दिन और
एक भी दिन याद नहीं किया। यह एफआईआरएसटी समय है जिसे मैंने कभी पूरा किया है
कुछ करें और वास्तव में कुछ दिनों या उससे अधिक समय तक इसके साथ अटके रहें
सप्ताह। "* यहां तक कि, *"10 महीने पहले चमत्कार सुबह शुरू करने के बाद से,
मेरी आय दोगुनी से अधिक हो गई है और मैं अपने सबसे अच्छे आकार में हूं
जिंदगी।"* और मेरे पसंदीदा में से एक: *"मैं पहले ही 25 पाउंड खो चुका हूं
चमत्कार की सुबह! "* आय में वृद्धि, जीवन की गुणवत्ता में सुधार,
अधिक अनुशासन, कम तनाव और यहां तक कि वजन घटाने-यह सब यहाँ है।

मैं इसके द्वारा उड़ा रहा हूं, स्पष्ट रूप से, और भाग्यशाली आदमी बनने के लिए विनम्र हूं
कुछ है कि इतनी जल्दी और गहराई से ठोकर खाई हो सकता है

अपने जीवन के *हर* क्षेत्र को बदलना । इससे कोई फर्क नहीं पड़ता, अब तक,

आप अपने जीवन के किसी भी पहलू के लिए कम से कम आप के लिए बसे हैं।
यहां तक कि अगर आप कुछ क्षेत्रों में संघर्ष कर चुके हैं, तो मेरा मानना है कि आप एक के लिए तैयार हैं
अगले स्तर तक गहरा बदलाव - या आप नहीं होंगे
यहाँ।

अगले अध्याय में, मैं आपके माध्यम से चलने जा रहा हूँ कि मैंने कैसे उपयोग किया
मेरे से शुरू करने के लिए *चमत्कार सुबह* , मेरे पूरे जीवन को बदलने के लिए
सबसे कम बिंदु - एक असफल व्यवसाय, व्यक्तिगत ऋण के $ 425,000 में दफन
गहराई से उदास, और शारीरिक रूप से मेरे जीवन के सबसे बुरे आकार में
कई सफल व्यवसायों का निर्माण करना, मेरे ऋण का 100% भुगतान करना,
मेरी आय को दोगुना करने और मेरे सपनों को प्राप्त करने से अधिक
एक अंतर्राष्ट्रीय मुख्य वक्ता बनने के बाद, मेरी कहानी चित्रित हुई
आत्मा पुस्तक श्रृंखला के *लिए* बेस्टसेलिंग *चिकन सूप में* , किया जा रहा है
देश भर में रेडियो और टीवी शो में साक्षात्कार हुआ, और
52 मील पूरा करके मेरी मानसिक और शारीरिक चोटी पर प्रदर्शन
अल्ट्रा मैराथन - सभी 12 महीनों से कम समय में। तुम भी खोजोगे
कुछ "नहीं-तो-स्पष्ट रहस्य" जो आपकी सफलता को वस्तुतः बनाएंगे
गारंटी।

चमत्कार मॉर्निंग केवल सशक्त नहीं है, यह सरल और है
मज़ा, कुछ आप जल्द ही प्रयास के बिना कर सकेंगे - बाकी के लिए
आपके जीवन का। और, जबकि आप अभी भी किसी भी समय आप चाहते हैं सो सकते हैं, आप
आप अब नहीं चाहते हैं खोजने के लिए आश्चर्य हो सकता है। मैं आपको बता नहीं सकता कि कैसे
कई लोगों ने मुझे बताया है कि वे अब जल्दी उठते हैं - यहाँ तक कि
सप्ताहांत - केवल इसलिए कि वे बेहतर महसूस करते हैं और जब अधिक हो जाते हैं
वे करते हैं। कल्पना करो कि।

समय और समय फिर से *चमत्कार सुबह के* चिकित्सकों
हर दिन जागने की तुलना करें कि वे एक बच्चे के रूप में जाग रहे थे
क्रिसमस की सुबह। ऐसा लगता है कि अच्छा! सोचिए कितना अच्छा होगा
हर दिन की तरह शुरू होगा।

यहाँ कुछ सबसे आम हैं, फिर भी गहरा लाभ आपको मिलता है
चमत्कार सुबह से लाभ की उम्मीद कर सकते हैं :

हे अधिक ऊर्जा के साथ हर दिन उठो, महसूस कर उत्साहित और
अपनी क्षमता को पूरा करने के लिए उपकरणों के साथ सशक्त।

Levels अपने तनाव के स्तर को तुरंत कम करें।

, किसी भी चुनौती, प्रतिकूलता या सीमितता को जल्दी से दूर करें
मान्यताओं जो आपको वापस पकड़ रही हैं।

हे अपने समग्र स्वास्थ्य, खो वजन (आवश्यक होने पर) में सुधार, और
अपने जीवन का सर्वश्रेष्ठ भौतिक आकार प्राप्त करें।

Ö अपनी उत्पादकता बढ़ाएँ और अपनी क्षमता को बढ़ाएँ

अपनी सर्वोच्च प्राथमिकताओं पर लेजर फोकस बनाए रखें।
Ö अधिक आभार और कम चिंता का अनुभव करें।

Increase महत्वपूर्ण रूप से कमाने और आकर्षित करने की आपकी क्षमता में वृद्धि होती है
अधिक मौद्रिक धन (यदि वांछित है)।

Begin उजागर करें और अपना जीवन उद्देश्य जीना शुरू करें।

Than सही मायने में आप की इच्छा और हकदार से कम के लिए बसना बंद करो
अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र) और अपने साथ संरेखण में रहना शुरू करें
सबसे असाधारण जीवन के लिए दृष्टि जिसकी आप कल्पना कर सकते हैं।

मुझे पता है कि ये बनाने के लिए बोल्ड दावे हैं, और इस लाभ की सूची
बहुत अधिक ध्वनि की तरह लग सकता है - थोड़ा *बहुत अच्छा होगा*
सच, सही? मैं आपको विश्वास दिलाता हूं कि यहां कोई अतिशयोक्ति नहीं है। *चमत्कार*
सुबह आपको जानबूझकर, केंद्रित और के उद्देश्यपूर्ण ब्लॉक देगा
अपने सबसे अधिक प्राप्त करने के लिए निवेश करने के लिए हर दिन निर्बाध समय
महत्वपूर्ण लक्ष्य और सपने (विशेषकर जिन्हें आप डाल रहे हैं
बंद।) आप अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र में सुधार कर सकते हैं। आप द्वारा उड़ा दिया जाएगा
आप कितनी जल्दी परिणाम देखते हैं और अपने उच्चतम की ओर प्रगति करते हैं
चाहता है और आकांक्षाएँ। आश्चर्य न करें जब आपके दोस्त, परिवार,
और सहकर्मी आपके सकारात्मक परिवर्तन को नोटिस करना शुरू करते हैं और कर रहे हैं
अचानक आप के लिए तैयार है।

मैं भी आपको *जीवन रक्षक* -शक्तिशाली देने जा रहा हूँ

जो अभ्यास *द मिरेकल मॉर्निंग* और बनाने के लिए गठबंधन करते हैं
आपको असाधारण जीवन को याद करने से बचाने की गारंटी है
जीने के लायक- वह जो, सांख्यिकीय रूप से, हमारे समाज का 95% हिस्सा होगा
दुख का अनुभव कभी नहीं। आपकी मदद से, मुझे विश्वास है कि हम इसे बदल सकते हैं
आंकड़ा।

अंत में, आप *द मिरेकल मॉर्निंग 30* पर तैयार होंगे ।
डे लाइफ ट्रांसफॉर्मेशन चैलेंज जो मानसिकता को विकसित करेगा
और जिन आदतों को आपको आसानी से और लगातार आकर्षित करने की आवश्यकता होगी, उन्हें सीमेंट करें,
बनाने और सफलता के स्तर को बनाए रखने के लिए जिसे आप चाहते हैं और लायक हैं, में
आपके जीवन का *हर* क्षेत्र। कभी भूल जाते हैं कि *जो आप होते जा रहे हैं* है
अब आपके जीवन की गुणवत्ता में सबसे महत्वपूर्ण निर्धारण कारक है
और आपके भविष्य के लिए।

आप खुद को "सुबह का व्यक्ति" मानते हैं या नहीं,
आप सीखना चाहते हैं कि हर दिन आसान जागना कैसे बनाया जाए, और आप
अधिक ऊर्जा के साथ जागने की आदतें बनाना शुरू कर देगा
इससे पहले कि तुम कभी से प्रेरणा है। का फायदा उठाकर
सफलता और जल्दी उठने के बीच निर्विवाद संबंध, आप पाएंगे

कि आप अपने दिन का पहला घंटा किस तरह व्यतीत करते हैं
अपनी पूरी क्षमता को अनलॉक करना और सफलता के स्तर को बनाना
मंशा। आप जल्दी से देखेंगे कि जब आप अपने जागने के तरीके को बदलते हैं
सुबह आप अपना पूरा जीवन बदल देते हैं।

- 2 -

द मिरेकल मॉर्निंग ओरिजिन: बॉर्न आउट ऑफ निराशा

हताशा कठोर परिवर्तन का कच्चा माल है। केवल
जो कभी भी अपने पास मौजूद हर चीज को पीछे छोड़ सकते हैं
में विश्वास भागने की उम्मीद कर सकते हैं।
—विलियम एस। बरोगुघस

अपने जीवन में गहरा बदलाव लाने के लिए, आपको जरूरत है
या तो प्रेरणा या हताशा।
-थॉनी रॉबिन्स

मैं "रॉक बॉटम" कहलाने के लिए भाग्यशाली **हूं** ।
मेरे अपेक्षाकृत कम जीवन में दो बार। मैं *भाग्यशाली* कहता हूं क्योंकि यह था
विकास मैंने अनुभव किया और जो सबक मैंने सीखा-सबसे अधिक
मेरे जीवन में चुनौतीपूर्ण समय - जिसने मुझे बनने के लिए सक्षम किया है
वह व्यक्ति जिसे मैं हमेशा चाहता था कि जीवन बनाने के लिए ज़रूरी है। मैं
न केवल मेरी सफलताओं का उपयोग करने के लिए आभारी हूं, बल्कि मेरी विफलताओं को भी मदद करने के लिए
दूसरों को एक तरह से जो उन्हें अपने दम पर दूर करने के लिए सशक्त कर सकते हैं
सीमाएं और जितना उन्होंने सोचा था उससे कहीं अधिक हासिल किया।

मेरा 1 सेंट रॉक बॉटम: डेड एट द सीन

जैसा कि आप जानते हैं, मेरा पहला रॉक बॉटम लगभग मेरा आखिरी था जब, पर
20 साल की उम्र में, मुझे एक शराबी ड्राइवर ने सिर मार दिया था और उसकी घटनास्थल पर ही मौत हो गई थी
दुर्घटना। (मैंने अपने बारे में विस्तार से लिखा है कि मैंने अपने से कैसे बाउंस किया
प्रतीत होता है दुर्गम प्रतिकूलता, साथ ही 8 सबक मैंने सीखा
यह तुरंत मेरे पहले में आपके जीवन की गुणवत्ता में सुधार करेगा

पृष्ठ ३५
किताब, *टेकिंग लाइफ हेड ऑन: हाउ टू लव लाइफ़ यू हैव हैव जबकि आप अपने सपनों का जीवन बनाएँ*।)

मेरा 2 एन डी रॉक बॉटम: डीप इन डेट और डीपली उदास

मेरी दूसरी निराशा की गहराई में उतरना अधिक कठिन था
एक कार दुर्घटना में मरने से था।

यह 2008 था। संयुक्त राज्य अमेरिका की अर्थव्यवस्था बीच में थी
1930 के दशक के कुख्यात महामंदी के बाद से सबसे खराब मंदी। में
मेरी कार दुर्घटना से बचने के वर्षों बाद, वापस उछल के बावजूद
प्रसिद्धि बिक्री कैरियर के एक हॉल का निर्माण, एक छह-आंकड़ा सफलता कोचिंग लॉन्च
व्यवसाय, और एक बेस्टसेलिंग पुस्तक लिखो, मुझे फिर से चुनौती दी गई थी। यह
समय यह पूरी तरह से मानसिक, भावनात्मक और वित्तीय टूटने वाला था।

रात भर में, मेरे द्वारा बनाए गए सफल उद्यम थे
अब लाभदायक नहीं है। मेरी मासिक आय का आधा से अधिक भाग गायब हो गया। मैं
अचानक मेरे बिलों का भुगतान करने में असमर्थ था। मैंने सिर्फ अपना पहला घर खरीदा था।
मेरी शादी होने वाली थी, और हम अपने पहले बच्चे की योजना बना रहे थे।
कर्ज में दबे, अपने बंधक के पीछे, अपने जीवन में पहली बार, मैं
बुरी तरह उदास हो गया।

मैं अपने जीवन में सबसे निचले पायदान पर था। चीजें हो सकती थीं
और भी बुरा? शायद। लेकिन क्या यह मेरे लिए सबसे बुरा था?
पूर्ण रूप से। मैंने *अपना* रॉक बॉटम मारा था ।

क्यों मौत से भी बदतर था कर्ज

अगर आप मुझसे पूछते कि कौन सी मुश्किल है, मेरी कार दुर्घटना
या मेरे वित्तीय संघर्ष, मुझे यह बताने में संकोच नहीं होगा कि यह था
उत्तरार्द्ध, दूर तक। ज्यादातर लोगों को लगता है कि एक पर सिर मारा जा रहा है
नशे में चालक, 11 हड्डियों को तोड़कर, स्थायी मस्तिष्क क्षति से पीड़ित,
छह मिनट के लिए मर रहा है, और एक कोमा से जागने कि खबर का सामना करने के लिए
आप फिर कभी नहीं चल सकते हैं शीर्ष पर चलना मुश्किल होगा। यह एक उचित धारणा है

ऐसी भयावहता से शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक पीड़ा
मलबे किसी भी व्यक्ति के जीवन में सबसे कम बिंदु होगा। हालाँकि, यह
मेरे लिए ऐसा नहीं था।

आप देखिए, मेरी कार दुर्घटना के बाद, मेरे पास मेरे देखभाल करने वाले लोग थे। में
अस्पताल, मेरे परिवार ने कभी मेरा साथ नहीं छोड़ा। मैं लगातार था
आने-जाने वाले आगंतुकों-मित्रों और परिवार को रोज़ाना जांच के लिए घेरें
मुझ पर और मुझे प्यार और समर्थन से नहलाओ। मेरे पास एक अविश्वसनीय कर्मचारी था
डॉक्टरों और नर्सों ने मेरी देखभाल और वसूली के हर कदम की देखरेख की।
मेरा खाना तैयार किया गया और मुझे दिया गया। मेरे पास भी नहीं था
हर रोज़ काम करने और बिलों का भुगतान करने का तनाव। में जीवन
अस्पताल आसान था।

दूसरी बार ऐसा नहीं था। किसी को अफ़सोस नहीं हुआ
मेरे लिए। मेरे पास कोई आगंतुक नहीं था। देखरेख करने वाला कोई नहीं था
मेरी देखभाल और वसूली। मेरे लिए कोई भी भोजन नहीं लाया। मैंने अपने दम पर किया था
इस समय। इससे निपटने के लिए लोगों की अपनी समस्याएं थीं।

एक डोमिनोज़ प्रभाव ने मेरे जीवन के हर क्षेत्र में संघर्ष किया।
शारीरिक रूप से, मानसिक, भावनात्मक और आर्थिक रूप से — आप इसे नाम देते हैं — मैं
एक गड़बड़ थी।

मुझे इतना डर और अनिश्चितता थी कि मुझे जो एकमात्र सुकून मिला
हर दिन मेरा अपना बिस्तर था। दयनीय के रूप में यह लग सकता है, मुझे क्या मिला
प्रत्येक दिन के माध्यम से मैं जान सकता था से मन की शांति थी
अंततः बिस्तर में रेंगते हैं और अस्थायी रूप से मेरी समस्याओं से बच जाते हैं।
आत्महत्या के विचारों ने मेरे दिमाग को रोजाना घेर लिया। ऐसा नहीं कि मैं कभी होता
वास्तव में इसके साथ के माध्यम से पीछा किया। आत्महत्या न केवल सबसे अधिक में से एक है
स्वार्थी निर्णय कोई कर सकता है (क्योंकि यह बहुत सारे अन्य को नुकसान पहुंचाता है
लोग), लेकिन गहराई से, मुझे पता था कि जीवन कितना भी बुरा क्यों न हो, वहाँ है
हमेशा इसे *घुमाने का* एक तरीका है। लेकिन विचार अभी भी थे। मैं
बस मेरे वित्तीय संकट का हल नहीं देखा। मैं सोच भी नहीं सकता था
कुछ और जो मेरे भावनात्मक दर्द को खत्म कर दे।

द मॉर्निंग दैट ने मेरे जीवन को बदल दिया

फिर, एक ही सुबह में, सब कुछ बदल गया। मैं महसूस कर उठा
उदास, जैसा कि मैंने हफ्तों के लिए किया गया था, लेकिन आज सुबह मैं *किया था* कुछ
विभिन्न। मैंने एक दोस्त की सलाह ली और अपने सिर को साफ करने के लिए, एक रन पर चला गया।
अब, कोई गलती नहीं है, मैं एक धावक *नहीं* था । वास्तव में, के लिए चल रहा है
दौड़ने के लिए केवल एक चीज थी जिसे मैं ईमानदारी से कह सकता हूं कि मैं
तुच्छ। हालांकि, मेरे अच्छे दोस्त, जॉन ने मुझे बताया कि जब भी वह
तनाव महसूस कर रहा था या अभिभूत था, एक रन के लिए जाने से उसे सक्षम किया गया

अधिक सफलता का स्तर, शायद ही कभी आपके व्यक्तिगत स्तर से अधिक होगा विकास, क्योंकि सफलता एक ऐसी चीज है जिसे आप व्यक्ति द्वारा आकर्षित करते हैं आप बन जाते हैं, " मैं अपने ट्रैक में रुक गया। यह एक दर्शन हो रहा था मेरे पूरे जीवन को बदलने के लिए।

एक रन के लिए जा रहा है।

इसलिए, उस सुबह मैंने अपने नाइके एयर जॉर्डन® बास्केटबॉल को खो दिया जूते (मैंने आपको बताया कि मैं एक धावक नहीं था), अपने आइपॉड को पकड़ लिया ताकि मैं सुन सकूं कुछ सकारात्मक करने के लिए, और मेरे जल्द ही होने के सामने के दरवाजे का नेतृत्व किया बैंक के स्वामित्व वाला घर। मुझे नहीं पता था कि, उस रन पर, मेरे पास एक होगा सबसे शक्तिशाली, गहरा, मेरे जीवन में बदलती सफलता पूरा जीवन।

जिम रोहन से एक व्यक्तिगत विकास ऑडियो सुनकर, उन्होंने कुछ ऐसा कहा जो हालांकि मैंने पहले सुना था, मैं वास्तव में कभी नहीं मिला। आप जानते हैं कि कैसे आप कभी-कभी कुछ सुनते हैं वास्तव में इसे लागू किए बिना, लेकिन फिर एक दिन यह आखिरकार क्लिक करता है आप? यह सिर्फ आपको वास्तव में *प्राप्त* करने के लिए मन की सही स्थिति में *ले जाता है*? ठीक है, उस सुबह मैं मन की सही स्थिति में था - एक राज्य हताशा- और मैं समझ गया। जब मैंने जिम को निश्चितता के साथ सुना, *"आपकी सफलता का स्तर, शायद ही कभी आपके व्यक्तिगत स्तर से अधिक होगा विकास, क्योंकि सफलता एक ऐसी चीज है जिसे आप व्यक्ति द्वारा आकर्षित करते हैं आप बन जाते हैं*, " मैं अपने ट्रैक में रुक गया। यह एक दर्शन हो रहा था मेरे पूरे जीवन को बदलने के लिए।

सफलता समानांतर

अचानक, यह मुझे मारा! यह वास्तविकता की ज्वार की लहर की तरह था दुर्घटनाग्रस्त हो गया, और मैं इस तथ्य के लिए उपस्थित हो गया कि मैं नहीं था

अपने आप को उस व्यक्ति में विकसित कर रहा हूं जिसे मुझे आकर्षित करने के लिए आवश्यक था, सफलता के स्तर को बनाएं और बनाए रखें, जो मैं चाहता था। पैमाने पर एक से दस तक, मुझे लेवल 10 की सफलता चाहिए थी, लेकिन मेरे व्यक्तिगत स्तर की विकास एक दो पर था - शायद एक अच्छे पर तीन या चार दिन।

मुझे एहसास हुआ कि यह हम सभी के लिए समस्या है। हम सभी लेवल 10 चाहते हैं सफलता, हमारे जीवन के हर क्षेत्र में- स्वास्थ्य, खुशी, वित्त, रिश्ते, करियर, आध्यात्मिकता, आप इसे नाम देते हैं - लेकिन अगर हमारे स्तर व्यक्तिगत विकास (ज्ञान, अनुभव, मानसिकता, विश्वास आदि) किसी भी क्षेत्र में एक स्तर 10 पर नहीं हैं, तो जीवन हमेशा होने जा रहा है एक संघर्ष।

हमारी बाहरी दुनिया हमेशा हमारे भीतर की दुनिया का प्रतिबिंब होगी। हमारी सफलता का स्तर हमेशा हमारे व्यक्तिगत स्तर के समानांतर चल रहा है विकास। जब तक हम विकास के लिए हर दिन समय समर्पित नहीं करते खुद को उस व्यक्ति में शामिल करना चाहिए जिसे हम चाहते हैं कि हम जीवन को बनाएं।

सफलता पाने के लिए हमेशा संघर्ष करना पड़ता है।

मैं सीधा घर भागा। मैं अपना जीवन बदलने के लिए तैयार था।

हमारी पहली चुनौती: समय ढूँढना

मैं जानता था कि मेरी सभी समस्याओं का हल मुझे ही है
मेरे दैनिक जीवन में व्यक्तिगत विकास को प्राथमिकता देने के लिए प्रतिबद्ध है।
यह गायब लिंक था जो मुझे व्यक्ति बनने में सक्षम करेगा
मुझे लगातार आकर्षित करने, बनाने और बनाए रखने में सक्षम होने की आवश्यकता थी
सफलता के स्तर जो मुझे चाहिए थे। काफी सरल।

हालाँकि, मेरी मुख्य चुनौती किसी की: *खोजने* जैसी ही थी
समय । मैं बस अपने जीवन को बचाने और अपने बिलों का भुगतान करने में व्यस्त था,
मेरे व्यक्तिगत विकास के लिए "अतिरिक्त" समय खोजने का विचार है
लगभग असंभव लग रहा था। शायद आप संबंधित कर सकते हैं?

मुझे सबसे अच्छा लगता है कि लेखक, मैथ्यू केली क्या कहता है: *"एक पर
हाथ, हम सभी खुश रहना चाहते हैं। दूसरी ओर, हम सभी जानते हैं*

पृष्ठ ३९
*ऐसी चीजें जो हमें खुश करती हैं। लेकिन हम उन चीजों को नहीं करते हैं। क्यों?
सरल। हम बहुत व्यस्त हैं। बहुत व्यस्त क्या कर रहा है? होने की कोशिश में बहुत व्यस्त
प्रसन्न।"*

इसलिए, मैंने अपना प्लानर पकड़ लिया, अपने सोफे पर बैठ गया, और प्रतिबद्ध हो गया
मेरे दैनिक व्यक्तिगत विकास के लिए समय *बनाने* के लिए। मैं
विकल्पों पर विचार किया:

शायद शाम?

मेरा पहला विचार यह था कि शायद मैं समय बना सकूं
शाम को, काम के बाद, या शायद देर रात को, मेरे मंगेतर के जाने के बाद
बिस्तर। लेकिन तब मुझे एहसास हुआ कि शाम वास्तव में मेरे पास एकमात्र समय था
दिन के दौरान उसके साथ बिताना। यह उल्लेख करने के लिए कि देर रात है
शायद ही कभी जब मैं अपने सबसे अच्छे रूप में हूँ। मैं आमतौर पर इतना थका हुआ हूं कि ध्यान केंद्रित करना भी
आमतौर पर यह एक चुनौती से अधिक है। वास्तव में, मैं शायद ही सुसंगत हूं, चलो
व्यक्तिगत विकास के लिए मन की "इष्टतम" स्थिति में अकेला।
शाम का सबसे अनुकूल समय नहीं था।

संभवतः दोपहर?

शायद मैं इसे दिन के बीच में शेड्यूल कर सकता हूं? संभवतः पर
मेरा लंच ब्रेक, या कहीं बीच में, मैं बस कुछ पा सकता था
"अतिरिक्त समय। खैर, वह अतिरिक्त समय अभी नहीं दिखा और दिन
आमतौर पर हमसे दूर हो जाता है।

अजी, कम ऑन - द मॉर्निंग!

फिर, मैंने सुबह इसे करने पर विचार किया- लेकिन मैंने विरोध किया। सेवा
कहना है कि मैं था *नहीं* एक सुबह व्यक्ति सकल ख़ामोश था।
वास्तव में, मैं सुबह उठ रहा था, विशेष रूप से जागने का
जल्दी, लगभग जितना मैं दौड़ने से नफरत करता था। लेकिन जितना मैंने सोचा था
इसके बारे में, कुछ और बातें समझ में आने लगीं।

सबसे पहले, मेरे व्यक्तिगत विकास के लिए प्रतिबद्ध होकर

सुबह, यह मेरे लिए एक सकारात्मक प्रेरक किक-स्टार्ट देगा
दिन। मैं सुबह कुछ नया सीख सकता था। मैं और अधिक होने की संभावना है
सक्रिय, अधिक केंद्रित, और मेरे दिन के आराम के लिए अधिक प्रेरित। मैं
एक ब्लॉग पोस्ट याद आया जो मैंने स्टीवपावलिना डॉट कॉम पर पढ़ा था शीर्षक से
दिन का रूडर । स्टीव, *व्यक्तिगत विकास* के लेखक भी हैं
स्मार्ट लोगों के लिए , कहा: "यह कहा गया है कि पहला घंटा है
दिन का पतवार। यदि मैं अपने कार्यों के दौरान आलसी या हड़बड़ी में हूँ
जागने के बाद पहले घंटे में, मैं एक बहुत आलसी और अनफोकस्ड हूं
दिन। लेकिन अगर मैं उस पहले घंटे को जानबूझकर उत्पादक बनाने का प्रयास करता हूं, तो
बाकी दिन सूट का पालन करते हैं। ”

उल्लेख करने के लिए नहीं, सुबह में व्यक्तिगत विकास करके, मैं
दिन के दौरान जमा होने वाले सभी बहाने नहीं होंगे (*मैं हूँ*
थके हुए , *मेरे पास समय नहीं है* , आदि) अगर मैंने इसे सुबह किया, तो बाकी समय से पहले
मेरे जीवन और मेरे काम को रास्ते में मिला, मैं इसकी गारंटी दे सकता था
हर एक दिन हुआ।

अंत में, मैंने अभी इसे करने के लिए कोई बेहतर समय नहीं देखा। निष्पादित
सुबह मेरा व्यक्तिगत विकास पहली बात थी
सबसे लाभप्रद विकल्प, लेकिन यह पहले से ही काफी मुश्किल था
अपने आप को हर दिन सुबह 6:00 बजे बिस्तर से बाहर कर दिया क्योंकि मुझे ऐसा करना था
सुबह ५:०० बजे उठने का विचार मुझे बिलकुल पागल लग रहा था।
निराश और थोडा हारा हुआ महसूस करते हुए, मैं अपने योजनाकार को बंद करने वाला था
और पूरे विचार को भूल जाओ, जब मैंने अपने गुरु की आवाज़ सुनी,
केविन ब्रासी, मेरे सिर में। केविन ने हमेशा मुझसे कहा, “अगर तुम चाहो तो
आपका जीवन अलग होने के लिए, आपको कुछ करने के लिए तैयार रहना होगा
पहले अलग! ”

लानत है। मुझे पता था कि केविन सही है, लेकिन यह जागना नहीं था
जल्दी कोई भी आसान एक बदलाव करने के लिए प्रतिबद्ध, मैंने फैसला किया
मेरे आत्म-लगाए, जीवन भर के सीमित विश्वास को दूर करें कि मैं नहीं था
सुबह का व्यक्ति और मेरे कार्यक्रम में लिखा था कि मैं उठूंगा
मेरा पहला व्यक्तिगत विकास करने के लिए अगली सुबह 5:00 बजे
दिनचर्या।

हमारी दूसरी चुनौती: सबसे ज्यादा असरदार काम करना

तब मुझे एक और चुनौती का सामना करना पड़ा- मैं क्या करने जा रहा था
उस घंटे के लिए जो सबसे बड़ा प्रभाव और सुधार करने जा रहा था
मेरा जीवन सबसे तेज? मैं पढ़ सकता था, लेकिन मैंने पहले भी किया था, और मैंने किया
यह विशेष होना चाहता था। मैं व्यायाम कर सकता था, लेकिन फिर से, यह नहीं था
मेरा रस बह रहा है। इसलिए, मैंने कोरे कागज का एक टुकड़ा निकाला और
मैंने सबसे अधिक जीवन बदलने वाले व्यक्तिगत विकास के बारे में लिखा
पिछले वर्षों में मैंने जो अभ्यास सीखा, लेकिन कभी लागू नहीं किया
कम से कम लगातार नहीं। तरह की गतिविधियों *ध्यान* , *अभिपुष्टियों* ,
जर्नलिंग , *विज़ुअलाइज़ेशन* , साथ ही *पढ़ने* और *व्यायाम* ।

मैंने उन छह गतिविधियों को चुना, जिनके बारे में मैंने सोचा था कि उनमें सबसे अधिक होगा
मेरे जीवन पर तत्काल और नाटकीय प्रभाव, प्रत्येक को 10 मिनट दिए गए,
और अगली सुबह सभी छह की कोशिश करने की योजना बनाई। दिलचस्प बात यह थी,
इस सूची को देखकर मुझे प्रेरित महसूस हुआ! अचानक विचार आया
जल्दी जागने से मैं कुछ और करने के लिए घबरा गया
और अधिक आकर्षक। उस रात, मैं शायद ही सो सकता था, मैं ऐसा था
सुबह आने के लिए उत्साहित!

जब सुबह 5:00 बजे अलार्म घड़ी चली गई, तो मेरी आंखें चौड़ी हो गईं
खुला और मैं बिस्तर से उछला, स्फूर्ति और उत्साह महसूस किया! ये था
अनायास, यह स्फूर्तिदायक था, और इसने मुझे एक बच्चा होने की याद दिलाई,
क्रिसमस की सुबह जागना। मेरे जीवन में कोई समय नहीं था
जब जागना अधिक आसान था, जब मैंने और अधिक ऊर्जावान और उत्साहित महसूस किया
मेरे दिन के बारे में, मैंने क्रिसमस पर एक बच्चे के रूप में ... आज तक।

द मॉर्निंग दैट ट्रांसफॉर्मेड माय एंटायर लाइफ

दांत ब्रश, चेहरा धोया, और हाथ में पानी का एक गिलास, मैं बैठ गया
सुबह 5:05 बजे सीधे अपने लिविंग रूम सोफे पर, वास्तव में
लंबे समय के लिए पहली बार मेरे जीवन के बारे में उत्साहित। अभी भी अंधेरा था
बाहर, और इस बारे में कुछ बहुत सशक्त महसूस किया। मैंने बाहर निकाला
मेरे जीवन की बदलती व्यक्तिगत विकास गतिविधियों की सूची जो मैंने सीखी थी
वर्षों से लेकिन कभी लागू नहीं हुआ। एक के बाद एक, मैंने लागू किया

प्रत्येक।

मौन में बैठना, प्रार्थना करना, ध्यान करना और ध्यान लगाना
मेरी सांस, 10 मिनट के लिए। मैंने महसूस किया कि मेरा तनाव दूर हो गया है
मेरे शरीर पर शांत आओ और मेरे मन को शांत करो। इससे अलग था
मेरे व्यस्त सुबह की विशिष्ट अराजकता। पहली बार एक लंबे समय में

समय, मुझे *शांति* महसूस हुई ।

पढ़ने से हमेशा यह बहाना बनता है कि मुझे समय क्यों नहीं मिला
पढ़ने के लिए, मैं आज सुबह समय बनाने और जो मेरे पास था उसे शुरू करने के लिए उत्साहित था
हमेशा आशा व्यक्त की एक आजीवन आदत बन सकता है। मैंने नेपोलियन को पकड़ लिया
हिल ऑफ क्लासिक, *थिंक एंड ग्रो रिच,* शेल्फ से। मेरी सबसे ज्यादा पसंद है
किताबें, यह एक थी जिसे मैंने शुरू किया था, लेकिन कभी भी समाप्त नहीं हुआ। मैं दस तक पढ़ता हूं
मिनट, और कुछ विचारों को उठाया जिन्हें लागू करने के लिए मैं उत्साहित था
उस दिन। मुझे याद दिलाया गया कि आपके बदलने के लिए केवल **एक** विचार है
जीवन, और मैं *प्रेरित* महसूस किया ।

की शक्ति का उपयोग करने से पहले कभी भी **पुष्टि** नहीं हुई
प्रतिज्ञान, अंत में *आत्मविश्वास को* पढ़ना आश्चर्यजनक लगा
थिंक एंड ग्रो रिच अलाउड से *पुष्टि* । प्रतिज्ञान एक था
मेरे भीतर असीमित क्षमता का शक्तिशाली स्मरण-
और हम में से प्रत्येक। मैंने अपनी प्रतिज्ञा लिखने का फैसला किया। मैंने मजाक किया
नीचे जो मैं चाहता था, जो मैं होने के लिए प्रतिबद्ध था, और जो मैं था
मेरे जीवन को बदलने के लिए प्रतिबद्ध है। मैंने *सशक्त* महसूस किया ।

विज़ुअलाइज़ेशन मैंने अपनी दीवार से दूर विजन बोर्ड को पकड़ लिया। मैं था
फिल्म *द सीक्रेट* देखने के बाद इसे बनाया । मैंने शायद ही कभी समय लिया हो
देखो, अकेले इसे विज़ुअलाइज़ेशन टूल के रूप में उपयोग करने दें जो इसका उद्देश्य था।
दस मिनट के लिए, मेरा ध्यान छवि से छवि पर स्थानांतरित हो गया, जिस पर विराम लगा
हर एक अपनी आँखें बंद कर लेता है और महसूस करता है, कि मेरे हर प्राणी के साथ,
यह मेरे जीवन में प्रत्येक को प्रकट करने के लिए क्या होगा। मुझे *प्रेरणा मिली* ।

जर्नलिंग नेक्स्ट, मैंने अपने पास मौजूद कई खाली पत्रिकाओं में से एक को खोला
वर्षों से खरीदा है। अन्य सभी की तरह, मैं लिखने में असफल रहा
अधिक से अधिक कुछ दिनों के लिए - एक सप्ताह में। इस दिन, मैंने लिखा था

मैं अपने जीवन में आभारी था। लगभग तुरंत, मैंने अपना महसूस किया
अवसाद उठाना, एक भारी कोहरे की तरह जो मेरा वजन कर रहा था
नीचे। यह नहीं गया था, लेकिन यह हल्का महसूस किया। लेखन का सरल कार्य
अपनी आत्माओं को उठाने के लिए मैं उन चीजों के प्रति आभारी हूं। मुझे *कृतार्थ* महसूस हुआ ।

व्यायाम अंत में, मैं सोफे से उठ गया, यह याद करते हुए कि मुझे क्या चाहिए
सुना टोनी रॉबिंस कई बार कहते हैं: *गति भावना पैदा करता है* । मैं
नीचे गिरा दिया और पुशअप्स किया जब तक कि मैं एक और नहीं कर सका। फिर म
मेरी पीठ पर फ़्लिप किया और मेरे आउट-ऑफ-शेप के रूप में कई सिट अप्स किए
एब्स अनुमति देगा। घड़ी पर छः मिनट बचे, मैंने एक डाला
डीवीडी प्लेयर में मेरे मंगेतर के योग वीडियो, और आनंद लिया
इसके पहले छह मिनट पूरे करना। मुझे *जोश आ गया* ।

यह अतुल्य था! मैंने पहले ही अनुभव कर लिया था कि इनमें से क्या है
सबसे शांतिपूर्ण, प्रेरक, सशक्त, प्रेरक, आभारी और

मेरे जीवन के उत्साहपूर्ण दिन - और यह केवल 6:00 बजे था!

कुछ भी नहीं एक चमत्कार की

अगले कुछ हफ्तों के लिए, मैंने सुबह 5:00 बजे उठना जारी रखा
मेरे 60-मिनट के व्यक्तिगत विकास दिनचर्या के साथ पालन करें।
फिर, जिस तरह से मैं महसूस कर रहा था और प्रगति के साथ इतना अविश्वसनीय रूप से खुश हूं
मैं अपनी सुबह की दिनचर्या के परिणामस्वरूप बना रहा था, मैं इसे *और अधिक* चाहता था !
इसलिए, एक रात बिस्तर के लिए तैयार होने के दौरान, मैंने वही किया जो अकल्पनीय था
उस समय पर; मैंने अपनी अलार्म घड़ी 4:00 बजे के लिए लगाई, जो कि सो रही थी
रात, मुझे आश्चर्य हुआ कि क्या मेरे दिमाग से बाहर है।

हैरानी की बात है कि सुबह 4:00 बजे उठना जितना आसान था, उतना ही आसान था
सुबह 5:00 बजे, और किसी भी समय जागना दस गुना आसान था
मेरे अतीत में *किसी भी* दिन जागना , जब मैंने जागने का *विरोध* किया।

मेरे तनाव का स्तर नाटकीय रूप से गिरा। मेरे पास अधिक ऊर्जा थी,
स्पष्टता, और ध्यान। मैंने वास्तव में खुश, प्रेरित और प्रेरित महसूस किया।
अवसाद के विचार दूर की स्मृति थे। आप कह सकते हैं कि मैं था
अपने पुराने स्व पर वापस - हालांकि मैं इतना अनुभव कर रहा था

विकास, इतनी तेजी से, कि मैं जल्दी से किसी भी संस्करण को पार कर रहा था
अपने आप को मैं कभी अतीत में था। और मेरे नए स्तर के साथ
ऊर्जा, प्रेरणा, स्पष्टता और ध्यान केंद्रित करने के लिए मैं आसानी से लक्ष्य निर्धारित करने में सक्षम था,
रणनीति बनाएं और अपने व्यवसाय को बचाने और बढ़ाने के लिए एक योजना निष्पादित करें
मेरी आय। मेरे पहले *चमत्कार के* दो महीने से भी कम समय बाद ,
मेरी आय न केवल उस स्तर तक वापस आ गई थी, जो पहले थी
अर्थव्यवस्था दुर्घटनाग्रस्त हो गई, यह पहले से कहीं अधिक थी।

मुझे पता था कि यह शक्तिशाली सुबह व्यक्तिगत विकास दिनचर्या थी
कुछ मैं अंततः अपने निजी कोचिंग के साथ साझा करना शुरू करूँगा
क्लाइंट्स, इसलिए मुझे इसके लिए एक नाम की आवश्यकता थी। यह देखते हुए कि परिवर्तन
मैं अनुभव कर रहा था कि बहुत गहरा और इतनी तेजी से घटित हो रहा है
टूट गया और आर्थिक रूप से सुरक्षित और उत्साहित करने के लिए उदास था
जीवन के बारे में, दो महीने से भी कम समय में - कि यह एक चमत्कार की तरह लगा
केवल उपयुक्त नाम *द मिरेकल मॉर्निंग था* ।

अरे, अगर केटी यह कर सकते हैं ...

कुछ हफ्ते बाद, मैं कैटी के साथ कोचिंग कॉल पर थी जब वह
पूछा, "हेल, आप अपनी सुबह कैसे शुरू करते हैं?" हालांकि मैं के रूप में मुस्कराए
मैंने उसे *द मिरेकल मॉर्निंग* और जागने के लाभों के बारे में बताया
सामान्य से एक घंटे पहले, उसने विरोध किया। "मुझे नहीं पता कि मैं चाहता हूँ
किसी भी पहले उठो, हाल। मेरा विश्वास करो, मैं एक सुबह का व्यक्ति *नहीं* हूँ ! "

हालांकि, केटी *है* हमेशा एक अच्छा खेल। वह जागने के लिए प्रतिबद्ध है
सुबह 6 बजे - सामान्य से एक घंटे पहले - और *चमत्कार* देने के *लिए*
सुबह एक कोशिश। मैंने उसे कुछ प्रोत्साहन दिया और उसकी कामना की
भाग्य।

एक सप्ताह बाद उसके कोचिंग कॉल **पर** , केटी **आग लगी थी** ! जब मैं
यह पूछे जाने पर कि क्या वह *चमत्कार* करने के लिए हर दिन सुबह 6 बजे *उठती है*
सुबह , मुझे एक अप्रत्याशित उत्तर मिला। "नहीं। मैं सुबह 6 बजे उठा
पहला दिन, लेकिन आप सही थे - मेरे पास इतनी भयानक सुबह थी कि मैं
पहले भी करना चाहता था! इसलिए मैं सुबह 5:00 बजे उठता हूं
सप्ताह! हेल, यह अद्भुत था! ”

वाह। मुझे अपने अन्य कोचिंग ग्राहकों को इस बारे में बताना था।

कुछ ही हफ्तों में, मेरे दर्जनों ग्राहक साझा कर रहे थे
मेरे साथ कि वे एक ही प्रकार के जीवन को बदल रहे थे
अपने *चमत्कार सुबह के* दौरान लाभ । मेरे कुछ ग्राहकों ने बताया
अपने दोस्तों और सहकर्मियों के बारे में कैसे *चमत्कार सुबह* था
उनकी जिंदगी बदल रही है। यह जंगल की आग की तरह ऑनलाइन दुनिया में फैल गया।
लोग फेसबुक पर *द मिरेकल मॉर्निंग के* बारे में पोस्ट करना शुरू कर देते हैं ,
ट्विटर पर इसके बारे में ट्वीट करना और यहां तक कि गर्व से के वीडियो पोस्ट करना
यूट्यूब पर खुद, जल्दी और *चमत्कार सुबह* कर रहा है ।

पागल, है ना?

हू इन द हेल क्या है?

मुझे एहसास होने लगा कि इस पूरे *चमत्कार के* लिए कुछ है
सुबह की बात। मैं एक दिन YouTube टीएम पर था , मेरी एक तलाश थी
वीडियो, और मैंने खोज में अपना नाम डाल दिया। (जज मत करो - तुम्हें पता है
आपने पहले खुद को गोगल कर लिया है।)

एक वीडियो पॉप अप हुआ जिसका शीर्षक "मिरेकल मॉर्निंग एट जोया" था।
यह किसी ऐसे आदमी का है जिसे मैंने अपने जीवन में पहले कभी नहीं देखा था। मेरा पहला
प्रतिक्रिया बहुत सकारात्मक नहीं थी: “ *नर्क में कौन है और कौन करता है*
उसे लगता है कि वह मेरे चमत्कार की सुबह की नकल कर रहा है? " मैं थोड़ा रक्षात्मक हो गया
मेरे बारीक पलों में से एक। मुझे नहीं पता था कि मुझे क्या सोचना है। लड़का,
क्या मुझे सुखद आश्चर्य होने वाला था।

मैंने वीडियो पर प्ले मारा और यही मैंने देखा: *"हैलो, यह आपका है*
दोस्त, जो डायोसाना। आइए समय देखें... ” (जो अपना अलार्म दिखाता है
घड़ी, जो *शाम* 5:41 बजे पढ़ता है) *“यह सुबह 5:41 है, रविवार को,*
और आप सोच रहे होंगे, 'यार, जो, दुनिया में तुम क्या हो
रविवार को सुबह पाँच-चालीस-एक बजे तक? ' खैर, जाँच करें
आउट चमत्कारिक.कॉम। वह चमत्कारी है । Com । की ओर देखने के लिए

अब हर दिन। इसे देखें, और मुझे आशा है कि आपका जीवन धन्य हो जाएगा। ”
(आप जोए के कुख्यात 43 सेकंड के वीडियो को अभी देख सकते हैं
TheMiracleMorning.com -just "सक्सेस स्टोरीज" पर क्लिक करें।

जैसे ही मैं अपनी कंप्यूटर स्क्रीन को देखता रहा, मुंह खुला रह गया, मैं अंदर था
विस्मय, लगभग आँसू में। यही वह क्षण है जब मैंने महसूस किया कि *चमत्कार*
सुबह वास्तव में जीवन बदलने वाली है और मुझे इसे दुनिया के साथ साझा करना था। यह
मेरे लिए यह स्पष्ट हो गया, जबकि मैंने कभी भी इसके लिए कुछ भी करने का इरादा नहीं किया
मेरी छोटी सुबह की दिनचर्या से अधिक, मुझे साझा करने की जिम्मेदारी थी
चमत्कार सुबह के रूप में संभव के रूप में कई लोगों के साथ, तो यह कर सकते हैं
उनके जीवन को बदलना मेरे लिए यह था। हालांकि, इस बिंदु पर, मैं
अभी भी पता नहीं है कि यह कितना **बड़ा** होने जा रहा है।

एक हलचल? या यह एक *जागृति है*?

लगभग 5 साल हो गए हैं जब मैंने केटी को *द मिरेकल के* बारे में बताया था
सुबह और जब से मैंने जोया का वीडियो YouTube पर देखा। मैं जारी है
दुनिया भर के लोगों के सैकड़ों ईमेल प्राप्त करें,
द मिरेकल के लिए उनका आभार और उत्साह व्यक्त करना
सुबह उनके जीवन के लिए किया है। *चमत्कार सुबह* एक बन गया है
दुनिया भर में आंदोलन-एक वैश्विक *जागृति* - व्यक्तियों से संबंधित है
कॉरपोरेट एक्जीक्यूटिव से लेकर घर में रहने वाली माताओं तक, सभी
हर दिन जागने और खुद को उपहार देने के लिए समर्पित है
व्यक्तिगत विकास। मैं अब बड़ी तस्वीर देखते हैं, कैसे *चमत्कार*
सुबह हम में से प्रत्येक को सक्षम करके दुनिया को प्रभावित कर सकते हैं
हम चाहते हैं कि जीवन बनाने के लिए होने की जरूरत है; सकारात्मक रूप से प्रभावित करने के लिए
दूसरों का जीवन, और हमारे आसपास की दुनिया को बदलना।

मैं इस मिशन के बारे में भावुक हूं: लोगों को सशक्त बनाना
उनके जीवन, उनके परिवारों, उनके समुदायों और दुनिया को बदलना
के साथ हर दिन जागने और खुद को बदलने से
चमत्कारी सुबह । हर दिन, अधिक से अधिक लोग इसमें शामिल हो रहे हैं
जगाना। क्या यह केवल MiracleMorning.com साझा करने से है
अपने दोस्तों और परिवार के साथ वेबसाइट ताकि वे दो मुफ्त अध्याय प्राप्त कर सकें

का *चमत्कार सुबह* पुस्तक (प्लस मुक्त वीडियो और ऑडियो
कार्यक्रम) या उन्हें *चमत्कार सुबह में* शामिल होने के लिए आमंत्रित करके
Www.MyTMMCommunity.com पर समुदाय । मैं अभी भी चकित हूं
कितने जीवन इतने गहरे प्रभावित हो रहे हैं।

कई भी जो के प्रमुख और वीडियो की रिकॉर्डिंग का अनुसरण कर रहे हैं
खुद को जल्दी, *चमत्कार सुबह* रह रहे हैं (जो आमतौर पर
उनकी अलार्म घड़ी का एक गर्व शॉट शामिल है - यह साबित करते हुए कि वे ऊपर हैं
जल्दी)। मैं अपने वीडियो की रिकॉर्डिंग शुरू करने के लिए जो से प्रेरित था
चमत्कार सुबह वीडियो ब्लॉग, जो, मेरे सुखद आश्चर्य के लिए है
बहुत लोकप्रिय हो गए और हजारों लोगों द्वारा देखा जा रहा है
YouTube.com/TheMiracleMorning पर *मिरेकल मॉर्निंग* चैनल ।

मैं सम्मानित और अत्यंत आभारी हूं कि मुझे इसका अवसर मिला
इतने सारे लोगों के साथ कई लोगों के साथ *चमत्कार सुबह* साझा करें
क्षमता। वास्तव में, *द मिरेकल मॉर्निंग* भी मेरी एक बन गई है
हस्ताक्षर मुख्य संदेश और कार्यशालाएं, निगमों की मदद करना,
नॉन-प्रॉफिट, सेल्सपर्सन, टीचर, और हाई स्कूल और कॉलेज
छात्रों को अपनी उत्पादकता, प्रेरणा और प्रदर्शन बढ़ाने के लिए।
कार्यशाला एक नया दृष्टिकोण है जो कर्मचारियों को उनकी वृद्धि में मदद करता है
उनकी खुशी और दृष्टिकोण में सुधार करते हुए उत्पादकता
कार्यस्थल। जैसा कि आप अनुमान लगा सकते हैं, *द मिरेकल मॉर्निंग* वर्कशॉप है
उचित रूप से सुबह में, आमतौर पर वास्तविक *से पहले* किया जाता है
सम्मेलन शुरू होता है।

यह पुस्तक एक निमंत्रण है और बनने का अवसर है
वह व्यक्ति जिसे आपको अपने जीवन के लिए सब कुछ बनाने की आवश्यकता है। यह
आपको अपने सबसे महत्वपूर्ण कार्य के लिए उद्देश्यपूर्ण समय देगा
लक्ष्य। अब शुरू करके, और लगातार, दैनिक प्रगति की ओर
वह जीवन जिसे आप वास्तव में चाहते हैं और लायक हैं, आपकी सफलता-और आपका जीवन
सपने - अवश्यंभावी है।

95% रियलिटी चेक

जीवन की सबसे दुखद चीजों में से एक है अंत तक पहुंचना
और पछतावे में पीछे हट जाना, यह जानकर कि तुम कर सकते हो
किया गया है, किया है, और इतना अधिक था।
-रॉबिन शर्मा

मानव जाति की कहानी पुरुषों और की कहानी है

महिलाएं खुद को कम बेचती हैं।
-अब्राहम मास्लो

ई बहुत दिन तुम और मैं जागते हैं, हम एक ही सार्वभौमिक का सामना करते हैं
चुनौती: औसत दर्जे को दूर करने और अपनी पूरी क्षमता से जीने के लिए। आईटी इस
मानव इतिहास में सबसे बड़ी चुनौती - हमारे बहाने ऊपर उठना,
क्या सही है, अपना सर्वश्रेष्ठ दें और हम वास्तव में *स्तर 10 का* जीवन बनाएं
चाहते हैं - कोई सीमा नहीं के साथ, एक तो कुछ लोगों को कभी जीने के लिए मिलता है।

ज्यादातर लोग कभी पास भी नहीं आते। हमारे लगभग 95%
जीवन में वे जितना चाहते हैं, उससे कहीं कम समाज बसता है
अधिक, अफसोस के साथ रहना और यह समझना कभी नहीं कि वे हो सकते हैं,
करो, और उनके पास वह सब है जो वे चाहते हैं।

सामाजिक सुरक्षा प्रशासन के अनुसार, यदि आप कोई लेते हैं
अपने काम करने वाले करियर की शुरुआत में 100 लोग और उनके लिए अनुसरण करते हैं
अगले 40 वर्षों तक जब तक वे सेवानिवृत्ति की आयु तक नहीं पहुँच जाते, यहाँ आप क्या करेंगे
खोजें: केवल 1 धनवान होगा; 4 आर्थिक रूप से सुरक्षित होगा; 5 होगा
काम करना जारी रखें, इसलिए नहीं कि वे चाहते हैं बल्कि इसलिए कि उन्हें करना है;
36 की होगी मौत; और 54 को तोड़ दिया जाएगा और दोस्तों पर निर्भर हो जाएगा,

परिवार, रिश्तेदार, और सरकार उनकी देखभाल करने के लिए।

मौद्रिक रूप से कहें, तो हममें से केवल 5% लोग ही सफल होंगे
स्वतंत्रता का जीवन बनाने में, और 95% जो संघर्ष करना जारी रखेंगे
उनका पूरा जीवन।

तो महत्वपूर्ण सवाल है - एक जिसे हमें तलाशना चाहिए और खोजना होगा
इसका उत्तर यह है: *अब हम यह सुनिश्चित करने के लिए क्या कर सकते हैं कि हम नहीं
अंत तक संघर्ष करेंगे, जैसे 95% बहुमत होगा?*

औसत दर्जे से ऊपर उठना और शीर्ष 5% में शामिल होना

यह तथ्य कि आप इस पुस्तक को पढ़ रहे हैं, मुझे बताता है कि आप तैयार हैं
अपने जीवन में अगले स्तर के लिए - कि आप के लिए बसने के साथ ठीक नहीं हैं
कम से कम आप कर सकते हैं, हो सकता है, और अब करते हैं, सिर्फ इसलिए क्योंकि लगभग
बाकी सब करता है।

यहाँ तीन सरल, अभी तक निर्णायक कदम हैं जो औसत दर्जे से ऊपर उठते हैं
और शीर्ष 5% में शामिल हों:

चरण # 1: 95% रियलिटी चेक को स्वीकार करें

सबसे पहले, हमें समझना चाहिए और इस वास्तविकता को स्वीकार करना चाहिए कि 95%

हमारे स्वयं के स्वीकार करना चाहिए कि यदि हम सभी लोग ऐसे जीवन के लिए प्रतिबद्ध नहीं हैं
अब *ज्यादातर लोगों की* तुलना में हम खुद को अलग कर रहे हैं
मध्ययुगीनता, संघर्ष, असफलता और पछतावे का जीवन सहना - जैसे
ज्यादातर लोग। एहसास है कि यह *होगा* हमारे अपने दोस्तों, परिवार में शामिल हैं,
और साथियों *अगर* हम इसके बारे में कुछ नहीं करते हैं और एक उदाहरण सेट करते हैं
जब हम अपनी क्षमता को पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध होते हैं तो क्या संभव है।

औसत होने का मतलब है कि आप वास्तव में चाहते हैं और इससे कम का *समझौता* करना चाहते हैं
अपने पूरे जीवन *के* लिए *संघर्ष* करने और करने में सक्षम हैं । हर दिन, सबसे
लोग बसते हैं, और ज्यादातर लोग लगभग हर स्तर पर संघर्ष करते हैं।
शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक, संबंधपरक, आर्थिक रूप से — आप
इसे नाम दें - अधिकांश लोग प्रत्येक दिन जागते हैं और इसे बनाने के लिए संघर्ष करते हैं

सफलता, खुशी, प्रेम पूर्ति, स्वास्थ्य और वित्तीय के स्तर
समृद्धि जो वे वास्तव में चाहते हैं।

निम्नलिखित को धयान मे रखते हुए:

Ö **शारीरिक रूप** से — एक महामारी है। संभावित
कैंसर और हृदय रोग जैसी घातक बीमारियाँ हो रही हैं
वृद्धि। औसत व्यक्ति थक जाता है, उनका शारीरिक
एक कम समय में ऊर्जा का स्तर। अधिकांश के लिए प्रतीत नहीं कर सकते
एक ही दिन में इसे बनाने के लिए पर्याप्त ऊर्जा उत्पन्न करें
कुछ कप कॉफी या *5-घंटे का* उपभोग किए बिना
एनर्जी® पेय। उस उत्पाद की सफलता आगे है
लोगों को किस हद तक संघर्ष करना पड़ रहा है इसका प्रमाण
शारीरिक रूप से।

Ö **मानसिक और भावनात्मक रूप से** — अधिक नुस्खे
हर दिन दवाओं का सेवन किया जा रहा है
अवसाद, चिंता, और जैसे विकारों का मुकाबला करें
अनगिनत अन्य मानसिक या भावनात्मक बीमारियाँ। शायद ही कभी
क्या आप कुछ के लिए विज्ञापन देखे बिना टीवी चालू करते हैं
डॉक्टर की पर्चे की दवा। आमतौर पर कुछ अच्छी दिखती है
मध्यम आयु वर्ग के युगल, समुद्र तट पर पतंग उड़ाते हैं
उनका कुत्ता। फिर गहरी आवाज वाला आदमी बोलने लगता है
धीरे, लक्षणों की एक सूची के बाद, लक्षणों से झुनझुना
संभावित दुष्प्रभाव: *"क्या आप कभी भी थका हुआ, उदास महसूस करते हैं,"*
अकेला, उदास, अधिक वजन, या कुछ और
आप अब और नहीं महसूस करने के लिए पैसे देने को तैयार होंगे?
महान, आप भाग्य में हैं - XYZ दवा मदद कर सकती है! चेतावनी:
सूजन, कब्ज, जैसे दुष्प्रभाव हो सकते हैं
डायथर्मिया, चक्कर आना, मुंह सूखना, रूसी, अनिद्रा,

narcolepsy, और कई अन्य चीजें जो इससे भी बदतर हैं
यह वास्तव में आपकी मदद करने वाला है। तो, इंतजार मत करो
-आज आपकी स्क्रीन पर नंबर! "

पृष्ठ ५२

Ö **संबंधपरक** - यह अच्छी तरह से ज्ञात है कि एक है
अमेरिका में तलाक की महामारी दो में से एक के साथ
शादियां विफल। दूसरे शब्दों में, उनमें से आधे से अधिक
प्रेम जोड़ों में गहराई से, जो अपने दोस्तों के सामने खड़े होते हैं
और परिवार और एक दूसरे के लिए अपने जीवन को प्रतिबद्ध
- *अच्छे समय और बुरे के माध्यम से* , मैं याद दिला सकता हूं
आप इसे काम करने के लिए संघर्ष करते हैं। 30 से अधिक के बाद
शादी के साल, मेरे दो पसंदीदा लोग-मेरे
माँ और पिताजी- हाल ही में तलाक हुआ। मैं बहुत उपस्थित हूं
यह सब बहुत आम संबंधपरक संघर्ष का दर्द है।

Ö **आर्थिक रूप से** -अमेरिकीयों पर अधिक व्यक्तिगत ऋण है
इतिहास में किसी भी समय की तुलना में। ज्यादातर लोग नहीं हैं
लगभग उतना ही पैसा कमाना जितना वे चाहते हैं
कमाई। वे बहुत अधिक खर्च कर रहे हैं, बचत नहीं कर रहे हैं
पर्याप्त, और आर्थिक रूप से संघर्ष कर रहा है।

पृष्ठ ५३

यह कोई रहस्य नहीं है कि ज्यादातर लोग उनके नीचे जीवन जी रहे हैं
क्षमता। एक बार जब हम इसे स्वीकार कर सकते हैं, तो यह महत्वपूर्ण है कि हम अन्वेषण करें

अधिकांश लोगों को संघर्ष करने और अपने में मध्यस्थता के लिए समझौता करने का कारण बनता है
रहता है।

चरण # 2: सामान्यता के कारणों को पहचानें

एक बार हमने स्वीकार कर लिया कि हमारा 95% समाज के लिए बस रहा है
वे लगभग हर क्षेत्र में संघर्ष करने में सक्षम हैं, और
सफलता, खुशी और स्वतंत्रता के स्तरों का अनुभव नहीं करना
वे वास्तव में चाहते हैं, अगला महत्वपूर्ण कदम यह समझना है **कि क्यों** । सेवा
इसे आपके पास होने से रोकने के लिए, आपको पता होना चाहिए कि क्या कारण हैं
औसत व्यक्ति औसत दर्जे का जीवन जीने के लिए।

यदि आप इस देश के औसत व्यक्ति से पूछें- 40-50
वर्षों पुरानी, कम से कम वे चाहते हैं के लिए बसने, और खुश रहने के लिए संघर्ष,
उनके बिलों का भुगतान करें, आदि - यदि आप उनसे पूछें कि क्या *यह* उनकी योजना थी,
उनके जीवन के लिए उनकी दृष्टि, आपको क्या लगता है कि वे क्या कहेंगे? क्या आप
लगता है कि वे अपने जीवन संघर्ष की कल्पना की? बिलकूल नही! तथा
वह, मेरा दोस्त, **डरावना** हिस्सा है।

यदि हमारे समाज का ९ ५% लोग वह जीवन नहीं जी रहे हैं जो वे चाहते हैं, तो हम
यह पता लगाना *चाहिए* कि उन्होंने क्या गलत किया या उन्होंने क्या सही नहीं किया
कि हम सामान्यता का जीवन नहीं जी रहे हैं।

हम नहीं चाहते कि हमारा जीवन संघर्षमय हो। मैं एक जीवन चाहता हूँ
आजादी, जहां मैं उठता हूं और जो चाहता हूं, जब चाहता हूं, करता हूं।
जिसे मैं चाहता हूँ। मैं हर दिन और सही मायने में बिस्तर से बाहर निकलना चाहता हूं
मेरे जीवन को **प्यार** करो। मैं चाहता हूँ **प्यार** मेरे काम, और मैं चाहता हूँ **प्यार** लोगों को मैं
मेरे जीवन और काम के साथ साझा करने के लिए। यही मेरी सफलता की परिभाषा है।
इस तरह का जीवन बस नहीं होता है। इसे डिजाइन करना होगा। अगर तुम चाहते हो
के रूप में परिभाषित और आप द्वारा डिज़ाइन किया गया एक असाधारण जीवन जीने के लिए, तो आप
आप कर सकते हैं तो *सामान्यता* के मूल *कारणों की* पहचान करना चाहिए
उन्हें अपने जीवन के लूटने से रोकें जो आप चाहते हैं।

निम्नलिखित वे हैं जिन्हें मैं सबसे प्रासंगिक कारण मानता हूं
मध्यस्थता और अधूरी क्षमता वाले - जो बनाए गए हैं और
आपके जीवन पर सबसे बड़ा प्रभाव डालता रहेगा- और आप क्या
उन्हें हराने के लिए कर सकते हैं:

औसत दर्जे के कारण (और तत्काल समाधान):

Ear **रियरव्यू मिरर सिंड्रोम**

जीवन में मध्यस्थता के सबसे गंभीर कारणों में से एक
एक शर्त है जिसे मैं *रियरव्यू मिरर सिंड्रोम* (RMS) कहता हूं । हमारी
अवचेतन मन एक आत्म-सीमित से सुसज्जित हैं

रियरव्यू मिरर, जिसके माध्यम से हम लगातार relive करते हैं और
हमारे अतीत को फिर से बनाएँ। हम गलती से मानते हैं कि हम कौन *थे*
हम कौन *हैं*, इस प्रकार हमारी वास्तविक क्षमता को सीमित कर *रहे हैं*
वर्तमान, हमारे अतीत की सीमाओं के आधार पर।

परिणामस्वरूप, हम हर पसंद को फ़िल्टर करते हैं - जिससे हम बनाते हैं
किस समय हम सुबह उठेंगे किन लक्ष्यों के लिए
हम वह सेट करेंगे जो हम अपने आप को संभव विचार करने की अनुमति देते हैं
हमारे जीवन के लिए — हमारे अतीत की सीमाओं के माध्यम से
अनुभवों। हम एक बेहतर जीवन बनाना चाहते हैं, लेकिन कभी-कभी
हम यह नहीं जानते कि इसे किसी अन्य तरीके से कैसे देखा जाए
हमेशा किया गया।

अनुसंधान से पता चलता है कि किसी भी दिन, औसत
व्यक्ति 50,000 और 60,000 के बीच कहीं सोचता है
विचार। समस्या यह है कि हमारे नब्बे प्रतिशत
विचार वही हैं जो हमने पहले दिन सोचा था,
और उस दिन से पहले का दिन, और उससे पहले का दिन। यह नहीं
आश्चर्य है कि अधिकांश लोग दिन, महीने के बाद जीवन से गुजरते हैं
महीने के बाद, साल-दर-साल, और कभी भी गुणवत्ता में बदलाव न करें
उनका जीवन।

पुराने, घिसे हुए सामान की तरह, हम तनाव, भय और
कल से हमारे साथ चिंता आज में। जब प्रस्तुत किया गया
अवसरों के साथ, हम जल्दी से अपने रियरव्यू मिरर की जांच करते हैं
हमारी पिछली क्षमताओं का आकलन करें। “नहीं, मैंने कभी कुछ नहीं किया
पहले की तरह। मैंने उस स्तर पर कभी हासिल नहीं किया। असल में,
मैं असफल रहा हूँ, समय और फिर से। ”

जब प्रतिकूल परिस्थितियों के साथ प्रस्तुत किया जाता है, तो हम वापस हमारे पास जाते हैं
कैसे प्रतिक्रिया करने के लिए मार्गदर्शन के लिए भरोसेमंद रियरव्यू मिरर।
“हाँ, बस मेरी किस्मत। यह बकवास हमेशा मेरे साथ होता है। मैं हूँ
बस देने जा रहा हूँ; यही मैंने हमेशा किया है
चीजें बहुत मुश्किल हो जाती हैं। ”

अगर आपको अपने अतीत से आगे बढ़कर पार करना है
आपकी सीमाएं, आपको अपने पुनर्वसन से बाहर रहना बंद करना चाहिए
दर्पण और असीम संभावनाओं के जीवन की कल्पना करना शुरू करें।
प्रतिमान स्वीकार करें: *मेरा अतीत मेरे भविष्य के बराबर नहीं है* ।
अपने आप से इस तरह से बात करें जो आत्मविश्वास को प्रेरित करे कि नहीं

ऐसा नहीं है
पहले विश्वास करो। वास्तव में, आप शायद इस पर विश्वास नहीं करेंगे। आप
यह असहज लग सकता है और आप इसे करने का विरोध करते हैं।
वह ठीक है। इसे अपने आप को वैसे भी दोहराएं, और अपने
अवचेतन मन सकारात्मक आत्म को अवशोषित करना शुरू कर देगा-
अभिपुष्टियों। (*अध्याय 6* में ऐसा करने के बारे में अधिक जानकारी *: द जीवन रक्षक*)

अनावश्यक सीमाओं को उस स्थान पर न रखें जो आप चाहते हैं
आपके जीवन के लिए। जितना आपने खुद को अनुमति दी है उससे बड़ा सोचें
इस बिंदु तक सोचें। आप जो चाहते हैं, उस पर स्पष्ट हो जाओ,
अपने आप को इस विश्वास पर केंद्रित करें कि यह ध्यान केंद्रित करके संभव है
हर दिन और इसकी पुष्टि करते हैं, और फिर लगातार अंदर जाते हैं

आपकी दृष्टि की दिशा जब तक वह आपकी वास्तविकता नहीं बन जाती।
डरने की कोई बात नहीं है, क्योंकि आप केवल असफल नहीं हो सकते
सीखें, बढ़ें, और पहले से कहीं बेहतर बनें
इससे पहले।

हमेशा याद रखें कि आप कहां हैं, कौन है
आप *थे* , लेकिन आप कहां जाते हैं यह पूरी तरह से आप पर निर्भर करता है
हो, इस क्षण से।

Ö **उद्देश्य की कमी**

यदि आप औसत व्यक्ति से पूछते हैं कि उनका *जीवन उद्देश्य* क्या है,
आपको एक मज़ेदार रूप या "Gee, I dunno" जैसी प्रतिक्रिया मिलेगी।
अगर मैंने आपसे पूछा तो क्या होगा? आप क्या कहेंगे? औसत
व्यक्ति अपने जीवन उद्देश्य - सम्मोहक को स्पष्ट नहीं कर सकता
"क्यों" जो उन्हें हर दिन जागने और करने के लिए प्रेरित करता है
जीवन में अपने मिशन को पूरा करने के लिए जो भी हो।

बल्कि, औसत व्यक्ति एक दिन में एक दिन जीवन लेता है,
और केवल जीवित रहने से परे कोई उच्च उद्देश्य नहीं है। अधिकांश
लोग सिर्फ दिन के माध्यम से, पथ लेने पर ध्यान केंद्रित करते हैं
कम से कम प्रतिरोध, और अल्पावधि का पीछा करते हुए, अल्पकालिक
रास्ते में सुख, जबकि किसी भी दर्द से बचने या
असुविधा जो उनके बढ़ने का कारण हो सकती है।

प्रत्यक्ष में मेरे सात साल के करियर के दौरान
कई कंपनी की बिक्री टूटने के बावजूद बिक्री

मेरे परिणाम असंगत थे, और मैंने लगातार दूर तक स्वीकार किया
अपने सबसे अच्छे से कम, जब तक मैं अंत में रहस्य का पता नहीं लगाता
आने वाली औसतता: *उद्देश्य का जीवन जीना* ।

कंपनी के हॉल ऑफ फेम में शामिल होने के बाद,
यह मेरे बनने के सपनों को आगे बढ़ाने और आगे बढ़ाने का समय था
एक लेखक, वक्ता और कोच। हालाँकि, *मैंने कभी नहीं किया था*
कंपनी के साथ मेरी पूरी क्षमता हासिल की । मैं बस करने ही वाला था
मेरी पीठ पर औसत दर्जे के बंदर के साथ कंपनी छोड़ दें।
जब तक मैंने ऐसा नहीं किया तब तक मुझे अपने अगले उद्यम में चलना सुनिश्चित था
इसके बारे में कुछ।

उस समय तक, मेरे पास जीवन के लिए एक आकर्षक उद्देश्य नहीं था
यहां तक कि सुबह में मुझे उठकर कि जब मैं नहीं था *महसूस* की तरह
उठना। मेरा ऐसा कोई उद्देश्य नहीं था जिसने मुझे पाने के लिए प्रेरित किया
फोन और कॉल की संभावनाएँ, तब भी जब मुझे और *ज़रूरत* नहीं थी
पैसे। मैंने उस क्षण में निर्णय लिया कि मेरा जीवन उद्देश्य है
अगले 12 महीने होंगे: *वह व्यक्ति बनने के लिए जिसकी मुझे आवश्यकता है*
जीवन की सफलता, स्वतंत्रता और गुणवत्ता का निर्माण करना
मैं वास्तव में चाहता हूँ । मैंने इसे अपने अन्य जीवन उद्देश्य के साथ जोड़ा
(हाँ, आपके पास एक से अधिक हो सकते हैं), जो *निस्वार्थ रूप से* था
16 की टीम को इकट्ठा करके *दूसरों के जीवन में मूल्य जोड़ें*
अन्य बिक्री प्रतिनिधि। मैंने साप्ताहिक सम्मेलन कोचिंग कॉल का नेतृत्व किया
के लिए नि: शुल्क, अपने लक्ष्यों तक पहुँचने में उनका समर्थन करें
अगले 46 सप्ताह लगातार।

मेरे दो जीवन के साथ संरेखण में हर दिन रहते हैं
उद्देश्य - लगातार, सचेत रूप से मेरे विचारों को संरेखित करना,
प्रत्येक उद्देश्य के साथ शब्द और कार्य - न केवल मेरे पास थे
मेरी अब तक की सबसे अच्छी बिक्री (मेरे पिछले वर्ष में 94% की वृद्धि)
सर्वश्रेष्ठ), लेकिन मैंने उच्चतम को पार करने के लिए और अधिक प्रतिनिधि का नेतृत्व किया
कंपनी में किसी अन्य समय की तुलना में प्रदर्शन स्तर
50 साल का इतिहास।

औसत दर्जे के इस कारण को हराने के लिए, आपको एक *जीवन की* आवश्यकता *है*
उद्देश्य , जो आप चाहते हैं किसी भी उद्देश्य हो सकता है। यह हो सकता है

हुक्स दिन और आपके उद्देश्य पर ध्यान केंद्रित करें जो आपको बनाने के लिए प्रेरित करता है
पूरी तरह से समझ लें कि आप अपने साथ आने के लिए कह रहे हैं
जीवन का उद्देश्य अभी थोड़ा अटपटा लग सकता है।
बस याद है कि आप इसे बनाने के लिए मिलता है, और यह पहला
कुछ सरल हो सकता है, छोटा भी। (उदाहरण के लिए "मैं जा रहा हूँ
अधिक मुस्कुराओ ताकि मैं अपने लिए थोड़ी और खुशी ला सकूं
जीवन और मेरे आसपास के लोगों के लिए। " या, "मैं हर पूछने जा रहा हूँ
व्यक्ति जो मुझे मिलता है, मैं उनकी मदद करने के लिए कर सकता हूं, ताकि मैं जोड़ सकूं
अधिक लोगों के जीवन का मूल्य। ") यह आपका पहला कदम होगा
एक बड़े जीवन उद्देश्य की ओर।

ध्यान रखें कि आप अपने जीवन के उद्देश्य को बदल सकते हैं
किसी भी समय। जैसे-जैसे आप विकसित और विकसित होते हैं, वैसे ही आपका उद्देश्य भी होगा।
क्या महत्वपूर्ण है कि आप एक उद्देश्य चुनें - कोई भी
उद्देश्य - और इसके द्वारा जीना शुरू करो, अब। आप उधार भी ले सकते हैं
उन उद्देश्यों में से एक जो मैंने अभी आपके साथ साझा किए हैं। (मेरे कई
कोचिंग ग्राहकों के पास है।)

ध्यान रखें कि आपको "पता लगाने" की आवश्यकता नहीं है
आपका उद्देश्य क्या है, आप इसे बनाते हैं, इसे बनाते हैं, तय करते हैं
तुम क्या चाहते हो। उनकी सर्वश्रेष्ठ पुस्तक *द रिदम में*
जीवन का , मैथ्यू केली हमें एक सार्वभौमिक जीवन के लिए प्रबुद्ध करता है
उद्देश्य है कि मेरा मानना है कि हम सभी को जीना चाहिए: *बनने के लिए*
खुद का सबसे अच्छा संस्करण । दूसरे शब्दों में, बढ़ने पर ध्यान केंद्रित करें
और सबसे अच्छा होने के नाते आप अपने सपनों का पीछा कर सकते हैं और
दूसरों को भी ऐसा करने के लिए प्रेरित करना। यही तुम्हारा उद्देश्य है।

इस सप्ताह के बारे में सोचने के लिए कुछ समय निर्धारित करें और
अपने जीवन के उद्देश्य को स्पष्ट करें। आप इसे देखेंगे जहाँ आप देखेंगे
यह हर दिन है। वास्तव में, आपके पास ऐसा करने का समय होगा
चमत्कारी सुबह ।

हमेशा याद रखें कि जब आप एक के लिए प्रतिबद्ध हैं
जीवन उद्देश्य जो आपकी समस्याओं, आपकी समस्याओं से बड़ा है
समस्याएं अपेक्षाकृत महत्वहीन हो जाती हैं और आप करेंगे
आराम से उन्हें दूर करें।

Ö **घटनाओं को अलग करना**

सबसे प्रचलित में से एक, फिर भी स्पष्ट नहीं
मध्यस्थता *घटनाओं* को *अलग कर रही है* । जब हम ऐसा करते हैं

गलती से यह मान लेते हैं कि एक व्यक्तिगत कार्रवाई, हम केवल उस विशेष को प्रभावित कर रहे हैं
पल, या परिस्थिति। उदाहरण के लिए, आप यह सोच सकते हैं
एक कसरत याद करने *के* लिए *कोई बड़ी बात नहीं है* , एक परियोजना पर विलंब, या
फास्ट फूड खाएं क्योंकि आपको कल "डू-ओवर" मिलेगा। आप
सोचने की गलती करें कि उस कसरत को छोड़ दें
केवल उस घटना को प्रभावित करता है, और आप एक बेहतर चुनाव करेंगे
अगली बार। सच्चाई से अधिक महत्वपूर्ण कुछ नहीं हो सकता।

हमें महसूस करना चाहिए कि वास्तविक प्रभाव और परिणाम
हमारी पसंद और कार्यों में से प्रत्येक - और यहां तक कि हमारे विचार भी
- हर स्मारक, क्योंकि हर एक विचार, पसंद, और
कार्रवाई यह निर्धारित *कर रही* है कि *हम कौन हैं* , जो बनेंगे
अंततः हमारे जीवन की गुणवत्ता निर्धारित करते हैं। टी। हार्व के रूप में
एकर ने अपनी सबसे ज्यादा बिकने वाली किताब *सीक्रेट ऑफ द मिलियनेयर में कहा मन* , "आप कुछ भी करते हैं आप कैसे सब कुछ करते हैं।"

हर बार जब आप इसके बजाय *आसान* काम करना चुनते हैं
सही बात है, आप अपनी पहचान आकार दे रहे हैं, बनने
उस व्यक्ति का प्रकार जो इसके बजाय आसान है, जो करता है
सही।

दूसरी ओर, जब आप *सही* करने के लिए चुनते हैं
बात और अपनी प्रतिबद्धताओं के साथ पालन करें-

खासकर जब आपको ऐसा *महसूस* नहीं होता है - आप विकास कर रहे हैं
असाधारण अनुशासन (जो ज्यादातर लोग कभी नहीं करते हैं
विकसित) अपने में असाधारण परिणाम बनाने के लिए आवश्यक है
जिंदगी। मेरे अच्छे दोस्त के रूप में, पीटर वोओगड, अक्सर उसे पढ़ाते हैं
ग्राहक: "अनुशासन जीवन शैली बनाता है।"

उदाहरण के लिए, जब अलार्म घड़ी बंद हो जाती है, और हम हिट करते हैं
स्नूज़ बटन (*आसान* बात), ज्यादातर लोग गलती से
मान लें कि यह क्रिया केवल उस क्षण को प्रभावित कर रही है।
वास्तविकता यह है कि इस प्रकार की कार्रवाई हमारी प्रोग्रामिंग है
अवचेतन मन निर्देशों के साथ कि यह ठीक है
हमें उन चीजों के साथ *नहीं* चलना चाहिए जो हम करने का इरादा रखते हैं।
(उस पर अगले अध्याय में अधिक: *क्यों तुम जाग गए आज सुबह?*)

हमें अलग-थलग घटनाओं को रोकना चाहिए और देखना शुरू करना चाहिए
बड़ा चित्र। एहसास है कि सब कुछ है कि हम प्रभावित करते हैं
जो हम बन रहे हैं, जो जीवन को निर्धारित कर रहा है कि हम

अंततः बनाएंगे और रहेंगे। जब आप बड़ी तस्वीर देखते हैं
आप अलार्म घड़ी को अधिक गंभीरता से लेना शुरू करते हैं। जब
बजर सुबह बंद हो जाता है और आपको लुभाता है
स्नूज़, आप सोचने लगते हैं, *रुको-यह वह नहीं है जो मैं चाहता हूं*
कोई ऐसा व्यक्ति जो पर्याप्त अनुशासन न रखता हो
सुबह बिस्तर से बाहर निकलने के लिए। मैं अब उठ रहा हूँ,
क्योंकि मैं_____ (जल्दी जागने) के लिए प्रतिबद्ध हूं,
मेरे लक्ष्यों को मारना, मेरे सपनों का जीवन बनाना, आदि)

हमेशा याद रखें कि आप जो बन रहे हैं वह बहुत दूर है
जितना आप कर रहे हैं, उससे कहीं अधिक महत्वपूर्ण है, और फिर भी यह वही है
आप यह निर्धारित कर रहे हैं कि आप कौन बन रहे हैं।

Ö **जवाबदेही का अभाव**

सफलता और जवाबदेही के बीच की कड़ी है

अकाट्य। वस्तुतः *सभी* अत्यधिक सफल लोग-से
संयुक्त राष्ट्र के राष्ट्रपति के लिए पेशेवर एथलीटों के सीईओ
स्टेट्स- उच्च स्तर की जवाबदेही को गले लगाते हैं। यह देता है
उन्हें लाभ उठाने की आवश्यकता है कि वे कार्रवाई करें और बनाएं
परिणाम, तब भी जब वे ऐसा महसूस नहीं करते। इसके बिना, हम चाहते थे
एक बहुत अधिक समर्थक एथलीटों लंघन अभ्यास, और सीईओ हैं
उनके *साथ* उनके *दोस्त* *टीएम के* *साथ* खेलकर अपने दिन बिताना
आईफ़ोन। मुझे यकीन है कि कुछ पहले से ही ऐसा कर रहे हैं (मैं दोषी हूं
यह कभी-कभी), लेकिन हमारे पास बहुत अधिक होगा।

जवाबदेही के लिए जिम्मेदार होने का कार्य है
किसी और क्रिया या परिणाम के लिए कोई और। बहुत कम होता है
इस दुनिया में, या आपके जीवन में, बिना किसी रूप के
जवाबदेही। वस्तुतः हर सकारात्मक परिणाम आप और मैं
जन्म से लेकर अठारह वर्ष की आयु तक के लिए धन्यवाद
हमारे जीवन में वयस्कों द्वारा हमारे लिए जवाबदेही प्रदान की जाती है
(माता-पिता, शिक्षक, बॉस, आदि) सब्जियां खा गए,
होमवर्क पूरा हो गया, दांत ब्रश हो गए, हम नहाए
और एक उचित समय पर बिस्तर पर आ गया। अगर यह नहीं थे
हमारे माता-पिता और शिक्षकों द्वारा हमारे लिए प्रदान की गई जवाबदेही,
हम अशिक्षित, कुपोषित, सो रहे होंगे-
वंचित, गंदे छोटे बच्चे! अच्छा तरीका है इसे सही करने के लिए?

जवाबदेही हमारे जीवन के लिए आदेश लाया है और
हमें प्रगति, सुधार और परिणाम प्राप्त करने की अनुमति दी

अन्यथा नहीं होगा। यहाँ समस्या है:
जवाबदेही आप और मैंने कभी नहीं मांगी थी, लेकिन
बल्कि कुछ ऐसा है जो हमने बच्चों, किशोर और बच्चों के रूप में किया है
युवा वयस्कों। जैसा कि हम पर वयस्कों द्वारा किया गया था, हम में से अधिकांश
अनजाने में जवाबदेही का प्रतिरोध करने और बढ़ने के लिए
कुल मिलाकर। फिर, जब हम 18 साल के हुए, तो हमने हर अवतार लिया
स्वतंत्रता की कमी के कारण हम अपने हाथों को प्राप्त कर सकते हैं, जारी रख सकते हैं

जवाबदेही से बचें जैसे यह प्लेग था, एक को नष्ट करना
औसत दर्जे में नीचे की ओर सर्पिल, विकासशील हानिकारक
मानसिकता और आदतें जैसे आलस्य, विक्षेपण
जिम्मेदारी, और कम कटौती - शायद ही कोई नुस्खा है
सफलता।

अब जब *हम* सब बड़े हो गए हैं और हासिल करने के लिए प्रयास कर रहे हैं
सफलता और पूर्णता के योग्य स्तर, हमें लेना चाहिए
के लिए अपने स्वयं के सिस्टम शुरू करने की जिम्मेदारी
जवाबदेही (या हमारे माता-पिता के साथ वापस जाना)। तुम्हारी
जवाबदेही प्रणाली एक पेशेवर कोच हो सकती है,
संरक्षक, यहां तक कि एक अच्छा दोस्त या परिवार का सदस्य। हकीकत है
सांख्यिकीय रूप से, किसी भी पुस्तक को पढ़ने वाले 95% लोग
वे जो कुछ भी सीखते हैं, उसे लागू न करें, क्योंकि कोई भी धारण नहीं करता है
उन्हें ऐसा करने के लिए जवाबदेह है। इसे बदलने का एक तरीका है।

[अत्यधिक अनुशंसित] एक जवाबदेही प्राप्त करें साथी

क्या आपका कभी ऐसा दिन आया है, जहाँ आप करना चाहते थे
व्यायाम करें या जिम जाएं, लेकिन नहीं गए क्योंकि आपने नहीं किया
ऐसा लगता है? यकीन है, हम सभी के पास है। जब आप जानते हैं तो क्या होगा
कोई आपको जिम में, या उनसे मिलने के लिए गिन रहा है
रनिंग ट्रेल - आप का पालन करने के लिए बहुत अधिक संभावना नहीं है
जब आप के पास कोई दूसरा व्यक्ति होता है
जवाबदेह?

मैं दृढ़ता से टीम के साथ जुड़ने की सलाह देता हूं
इस पुस्तक को पढ़ते समय *जवाबदेही भागीदार* । यह हो सकता है
एक मित्र, सहकर्मी या परिवार का सदस्य बनें जो आप बस
उन्हें भेजने के साथ *चमत्कार सुबह* साझा करें
MiracleMorning.com तो वे एक चमत्कार सुबह प्राप्त कर सकते हैं
"क्रैश कोर्स" (इस पुस्तक के 2 मुक्त अध्याय और साथ ही द

चमत्कारी सुबह वीडियो और ऑडियो कार्यक्रम - सभी **मुफ्त में** ।)
इस तरह, आपके पास कोई है जो भी प्रतिबद्ध है
उसके जीवन को अगले स्तर तक ले जाना, और आप दोनों को
एक-दूसरे के प्रति जवाबदेह का समर्थन, प्रोत्साहन और पकड़ बना सकते हैं।

आप अपनी फेसबुक वॉल पर एक आमंत्रण भी पोस्ट कर सकते हैं,
या *चमत्कार* के अत्यधिक सहायक सदस्यों के *लिए*
सुबह समुदाय एक टी www.MyTMMCommunity.com।
आप कुछ इस तरह पोस्ट कर सकते हैं: *"मैं किसी को ढूंढ रहा हूं*
जो मेरी जवाबदेही बनने के लिए अपने जीवन को बेहतर बनाना चाहता है
द मिरेकल मॉर्निंग 30-डे लाइफ के लिए पार्टनर
परिवर्तन चुनौती। जाँच बाहर
www.MiracleMorning.com और मुझे बताएं कि क्या आप हैं
रुचि।" ध्यान रखें कि जो भी इस पर प्रतिक्रिया करता है
वह व्यक्ति है जिसे आप अपने सर्कल में रखना चाहते हैं
को प्रभावित!

मैं आपको कॉल, टेक्स्ट, के लिए एक प्रतिबद्धता बनाने का आग्रह करता हूं
या आज एक दोस्त को ईमेल करें, उन्हें अपने साथ शामिल होने के लिए आमंत्रित करें
चमत्कारी सुबह की यात्रा, आप के साथ पुस्तक पढ़ें, और हो
चमत्कार सुबह 30 के लिए आपकी जवाबदेही *साथी-*
चैप्टर 10. *डे* विजिट में *जीवन परिवर्तन की चुनौती*
चमत्कार सुबह समुदाय पर
साथी से जुड़ने के लिए www.MyTMMCommunity.com
चमत्कार निर्माताओं और अपने आदर्श जवाबदेही भागीदार पाते हैं।

Ö **प्रभाव का औसत दर्जे**

अनुसंधान से पता चला है कि हम वास्तव में जैसे हैं
हम जिन पांच लोगों के साथ समय बिताते हैं, उनमें से औसतन।
आप जिसके साथ अपना समय बिताते हैं, वह सबसे अकेला हो सकता है
जिस व्यक्ति में आप और आप हैं, उसमें कारक का निर्धारण करना
जीवन की गुणवत्ता। यदि आप आलसी, कमजोर से घिरे हैं-

दिमाग वाले, बहाने बनाने वाले, आप अनिवार्य रूप से बन जाएंगे
उनकी तरह। सकारात्मक, सफल प्राप्तकर्ताओं के साथ समय बिताएं
और अनिवार्य रूप से उनके व्यवहार और सफल आदतें होंगी
तुम पर चिंतन करो। आप उनकी तरह अधिक से अधिक बनेंगे।

यह हर क्षेत्र में सच है - सफलता, स्वास्थ्य, खुशी
वजन, आय। यदि आपके सभी दोस्त आम तौर पर खुश हैं

और आशावादी लोग, तो आप स्वाभाविक रूप से जा रहे हैं
बस के आसपास होने से अधिक खुश और आशावादी बनें
उन्हें। यदि आपके सभी दोस्त सफल हैं और कमाते हैं
$ 100,000 एक वर्ष - भले ही आप उनके सर्कल में आय अर्जित करें
कम-आप स्वचालित रूप से उनके स्तर तक खिंच जाएंगे
वे जिन आदतों से प्रभावित हुए हैं, उनके बारे में सोचना और प्रभावित करना
सफल हो जाओ।

इसके विपरीत, यदि आप में से अधिकांश लोग संबद्ध हैं
लगातार शिकायत कर रहे हैं और पर ध्यान केंद्रित कर रहे हैं
जीवन के नकारात्मक पक्ष, आप भी होंगे। यदि आपका
दोस्त अपने जीवन को बेहतर बनाने के लिए प्रयास नहीं कर रहे हैं, या यदि वे कर रहे हैं
आर्थिक रूप से संघर्ष कर रहे हैं, तो वे चुनौती नहीं दे रहे हैं या
आपको कोई भी बेहतर करने के लिए प्रेरित करता है।

दुर्भाग्य से, बहुत सारे लोग होंगे जो हैं
जीवन में आगे बढ़ने की कोशिश कर रहे हैं लेकिन नीचे खींच रहे हैं
उनके आसपास के लोग। यह विशेष रूप से कठिन हो सकता है
जब वे लोग आपके परिवार हैं। आपको मजबूत होना चाहिए और
सुनिश्चित करें कि आप कम समय ऐसे लोगों के साथ बिताते हैं जो नहीं करते हैं
प्रोत्साहित करें और आपको सबसे अच्छा बनने के लिए चुनौती दें।

उन लोगों की तलाश करें, जो आप पर विश्वास करते हैं, आपकी प्रशंसा करते हैं, और
जीवन में आप जहां जाना चाहते हैं वहां जाने में आपकी मदद कर सकते हैं। तुम्हे अवश्य करना चाहि
अपने सर्कल को बेहतर बनाने के लिए ऐसे लोगों की *सक्रिय रूप से* तलाश करें

प्रभाव-वे शायद ही कभी संयोग से दिखाते हैं। यहाँ हैं
कुछ तरीके जो आप कर सकते हैं:

§ आप एक ऑनलाइन समुदाय में शामिल हो सकते हैं जैसे
Meetup.com , जहां आप समान विचारधारा वाले लोगों के साथ जुड़ सकते हैं
आपके क्षेत्र के लोग जिनके समान हित हैं। आप ऐसा कर सकते हैं
किसी मौजूदा मीटअप समूह में शामिल हों, या अपना स्वयं का प्रारंभ करें।

A यदि आप एक व्यवसाय के स्वामी या पेशेवर हैं
किसी भी उत्पाद या सेवाओं को बाजार, आप एक में शामिल हो सकते हैं
व्यापार नेटवर्किंग और रेफरल विपणन समूह,
जिनमें से सबसे बड़ा है BNI (www.bni.com ।) मैं एक था
कई वर्षों के लिए बीएनआई के सदस्य। इसने मुझे बढ़ने में मदद की
व्यापार और मैं हमेशा इसे दूसरों को सुझाता हूं।

A यदि आप एक छात्र हैं- हाई स्कूल, जूनियर, हाई, या

प्राथमिक विद्यालय के लड़कों और लड़कियों के क्लब में शामिल होने के लिए देखो
अपने 4,000 स्थानीय क्लबों में से एक को ढूंढकर
www.bgca.org। यह सबसे अच्छे संगठनों में से एक है
युवा लोग खुद को सफलता की राह पर ले जाते हैं।
उनका मिशन है: *सभी युवाओं को सक्षम बनाना,*
खासतौर पर जिन्हें हमारी सबसे ज्यादा जरूरत है, उनकी पूरी तक पहुंचने की
उत्पादक, देखभाल के रूप में संभावित, जिम्मेदार नागरिक ,
और क्लब के पूर्व सदस्यों में डेनजेल वाशिंगटन शामिल हैं,
एडम सैंडलर, जेनिफर लोपेज और शैक्विले ओ'नील।
यदि आप बनना चाहते हैं तो वे बुरे कदम नहीं हैं
सफल।

§ जैसा कि मैंने उल्लेख किया है, हमारे पास एक असाधारण है
सकारात्मक, सहायक और अत्यधिक सक्रिय समुदाय
आप www.MyTMMCommunity.com पर जुड़ सकते हैं । वहाँ
आप सभी प्रकार के लोगों के साथ कनेक्ट और नेटवर्क कर सकते हैं-
अधिकारियों और उद्यमियों से छात्रों के लिए और

घर पर रहने वाली माँ।

यह अक्सर कहा जाता है कि "दुख कंपनी से प्यार करता है", लेकिन ऐसा है
करता है *सामान्यता* । भय, असुरक्षा, और मत करो
दूसरों की मान्यताओं को सीमित करना आपके लिए संभव है। एक
आपके द्वारा किए गए सबसे महत्वपूर्ण प्रतिबद्धताओं में से एक है
लगातार और अपने सर्कल में लगातार सुधार करें
प्रभावित करते हैं। हमेशा ऐसे लोगों की तलाश करें जो आपके लिए मूल्य जोड़ेंगे
जीवन और आप में सबसे अच्छा बाहर लाने के लिए। और हां, ऐसा हो
दूसरों के लिए व्यक्ति।

यह एक और कारण है कि यह आपके लिए इतना मूल्यवान है
किसी मित्र, सह-कार्यकर्ता या परिवार के सदस्य को आमंत्रित करने के लिए प्रतिबद्ध है
अपने जवाबदेही भागीदार बनो और चमत्कार सुबह करो
तुम्हारे साथ। आप उस व्यक्ति के जीवन का मूल्य जोड़ देंगे
उनके व्यक्तिगत विकास के स्तर को बढ़ाने में उनकी मदद करना,
जो बदले में उन्हें आप पर बेहतर प्रभाव देगा।

Ö **व्यक्तिगत विकास का अभाव**

जिम रोहन मेरे सबसे महान गुरुओं में से एक रहे हैं और हैं
मुझे कई जीवन बदलने वाले दर्शन सिखाए। मेरी राय में,
कोई भी इस विचार से बड़ा नहीं था कि *हमारी सफलता का स्तर क्या होगा*
शायद ही कभी व्यक्तिगत विकास के हमारे स्तर से अधिक हो, क्योंकि

सफलता एक ऐसी चीज है जिससे हम आकर्षित होते हैं जो हम बन जाते हैं। अन्य में
शब्द, आपके जीवन के हर क्षेत्र में सफलता का स्तर
शायद ही कभी अधिक होगा, और आमतौर पर आपके स्तर के *समानांतर*
व्यक्तिगत विकास (अर्थात आपका ज्ञान, कौशल, विश्वास,
आदतों, आदि)

हमने इस पर पहले स्पर्श किया था, लेकिन फिर से जांच करते हैं। अगर
आप और मैं किसी भी क्षेत्र में सफलता के हमारे स्तर को माप रहे हैं
हमारे जीवन (स्वास्थ्य, वित्त, रिश्ते, आदि) के पैमाने पर

एक से दस तक - हम दोनों "स्तर 10" की सफलता चाहते हैं, सहमत हैं?
ठीक है अच्छा।

अब, समस्या यह है कि हम में से अधिकांश निवेश नहीं कर रहे हैं
प्रत्येक दिन "स्तर 10" में खुद को विकसित करने में
लोगों को हमें आकर्षित करने में सक्षम होना चाहिए,
हम जो सफलता के स्तर बना रहे हैं, बना रहे हैं, और बनाए रख रहे हैं
कहते हैं कि हम चाहते हैं। परिणामस्वरूप, हम के स्तर को प्राप्त करने के लिए संघर्ष करते हैं
स्वास्थ्य, खुशी, ऊर्जा, प्यार, व्यक्तिगत और पेशेवर
सफलता जो हम वास्तव में चाहते हैं।

डी *मॉर्निंग द मिरेकल मॉर्निंग 30-डे लाइफ*
परिवर्तन चुनौती (अध्याय 10 में) आपको दिया जाएगा
द मिरेकल मॉर्निंग 30-डे लाइफ ट्रांसफॉर्मेशन तक पहुंच
चुनौती "फास्ट-स्टार्ट किट" जहां से आपको निर्देशित किया जाएगा
ज्ञानवर्धक और आश्चर्यजनक *रूप* से आकलन की *मजेदार* प्रक्रिया
प्रत्येक क्षेत्र में आपकी सफलता के स्तर। फिर, आपके बाद
स्पष्टता और आत्म-जागरूकता का एक बढ़ा हुआ स्तर प्राप्त किया,
आप प्रत्येक के लिए अपनी "स्तर 10" दृष्टि को स्पष्ट करने में सक्षम होंगे
आपके जीवन का क्षेत्र, और फिर अपने "नेक्स्ट लेवल" लक्ष्यों को स्थापित करें
प्रत्येक क्षेत्र के लिए, ताकि आप तुरंत बनाना शुरू कर सकें
अपने *स्तर 10* दृष्टि की दिशा में महत्वपूर्ण प्रगति ।

सबसे असाधारण जीवन जिसकी आप कल्पना कर सकते हैं
आपके लिए उपलब्ध कोई बात नहीं है कि आपके अतीत में क्या हुआ है;
बस आप अपने आप को उस व्यक्ति में विकसित करने के लिए इंतजार कर रहे हैं
आसानी से आकर्षित करने, बनाने और जीने के लिए सक्षम होने की आवश्यकता है
जिंदगी।

चमत्कारी सुबह आपको वह बनने में सक्षम करेगी
स्तर 10 व्यक्ति आपको आसानी से और लगातार करने की आवश्यकता है,

स्तर 10 की सफलता को आकर्षित, बनाएं और बनाए रखें जो आप चाहते हैं

हर-हाँ, *हर* अपने जीवन के -area।

हमेशा याद रखें कि जब हम समय के लिए असफल होते हैं
व्यक्तिगत विकास, हम दर्द के लिए समय बनाने के लिए मजबूर हैं
और संघर्ष। *द मिरेकल मॉर्निंग* आपको वह समय देगा
असाधारण व्यक्तिगत विकास के लिए।

। आग्रह की **कमी**

संभवतः इसका सबसे महत्वपूर्ण कारण है
मध्यस्थता और अधूरी क्षमता, जो 95% को रोकता है
हमारे समाज को वे जीवन बनाने और जीने से चाहते हैं जो वे वास्तव में चाहते हैं,
यह है कि ज्यादातर लोगों को सुधार करने के लिए तात्कालिकता का कोई मतलब नहीं है
ताकि वे अपने जीवन को बेहतर बना सकें। मानव स्वभाव है
किसी दिन "मानसिकता" के साथ जीना और सोचना कि *जीवन चलेगा*
खुद बाहर । कैसे है कि हर किसी के लिए काम कर रहा है?

किसी दिन यह मानसिकता स्थायी है, और यह एक की ओर जाता है
शिथिलता, अधूरी क्षमता और पछतावा का जीवन। आप
एक दिन जाग जाओ और आश्चर्य करो कि क्या हुआ; किस तरह
क्या आपका जीवन *इस तरह* समाप्त हो गया ? *आप* इस तरह कैसे समाप्त हुए?

जीवन में सबसे दुखद चीजों में से एक है, अफसोस के साथ जीना,
यह जानते हुए कि आप कर सकते हैं, हो सकता है, और बहुत कुछ कर सकते हैं।

इस सच्चाई को याद रखें: **अब** किसी से ज्यादा मायने रखता है
आपके जीवन में अन्य समय, क्योंकि यह वही है जो आप कर रहे हैं
आज यह निर्धारित किया जा रहा है कि आप कौन बन रहे हैं और कौन
आप हमेशा गुणवत्ता का निर्धारण करेंगे और बन रहे हैं
आपके जीवन की दिशा

यदि आप आज शुरू करने के लिए प्रतिबद्धता नहीं बनाते हैं
वह व्यक्ति बनने के लिए जिसे आपको बनाने की आवश्यकता है
असाधारण जीवन जिसे आप वास्तव में चाहते हैं, आपको क्या लगता है

कल या अगले हफ्ते, या अगले महीने, या अगले साल — हैं
किसी भी अलग होने जा रहा है? वे नहीं करेंगे और इसीलिए तुम
रेत में अपनी रेखा खींचना चाहिए।

चरण # 3: रेत में अपनी रेखा खींचें

आपने 95% की वास्तविकता को स्वीकार कर लिया है
समाज संघर्ष कर रहा है — और अगर हम सोचने के लिए प्रतिबद्ध नहीं हैं और
अधिकांश लोगों की तुलना में अलग रहकर, हम संघर्ष करना पसंद *करेंगे*, जैसे
ज्यादातर लोग। आप की मध्यस्थता के कारणों की पहचान कर चुके हैं
पूरी तरह से जागरूक रहने और बचने की जरूरत है। ३ तृतीय कदम *खींचना है*
रेत में अपनी लाइन। निर्णय लें कि **आप** क्या करने जा रहे हैं
आगे से इस दिन को अलग तरह से करना शुरू करें।

कल नहीं, अगले हफ्ते नहीं, या अगले महीने। तुम्हें यह करना होगा
आज निर्णय लें कि आप आवश्यक करने के लिए तैयार हैं
यह गारंटी देने के लिए कि आप वास्तव में जीवन का निर्माण करने में सक्षम होंगे
चाहते हैं। अपनी व्यक्तिगत और व्यावसायिक सफलता को स्तर तक ले जाने के लिए
वे पहले कभी नहीं रहे हैं, आपको एक स्तर पर प्रतिबद्ध होने के लिए तैयार रहना होगा
आप पहले कभी प्रतिबद्ध नहीं रहे। क्या आप इसे बनाने के लिए तैयार हैं
प्रतिबद्धता?

आपका पूरा जीवन उस दिन को बदल देता है जो आप तय करते हैं कि आप नहीं करेंगे
अब अपने लिए औसत दर्जे को स्वीकार करें। जब आपको एहसास होता है कि आज है
आपके जीवन का सबसे महत्वपूर्ण दिन। जब आप अभी तय करते हैं
किसी भी समय से अधिक मायने रखता है क्योंकि यह वह है जो आप बन रहे हैं
प्रत्येक दिन उन निर्णयों के आधार पर जो आप कर रहे हैं और कार्य
जो आप ले रहे हैं वह यह निर्धारित कर रहा है कि आप किसके लिए होने जा रहे हैं
आपके जीवन का बाकी।

सामान्यता की संभावना सभी के लिए मौजूद है, क्योंकि होने के नाते
औसत दर्जे का अर्थ है - चाहे होशपूर्वक चुनना या
अनजाने में — जैसा तुम हमेशा से रहे हो वैसा ही होना। सामान्यता
आपके पास अन्य लोगों के साथ तुलना करने के लिए कुछ भी नहीं है; यह बस एक है
लगातार सीखने, बढ़ने, और करने के लिए प्रतिबद्धता *नहीं* बनाने का परिणाम है

आपने आप को सुधारो। जबकि असाधारण होना — जो कि आगे बढ़ता है
सफलता के असाधारण स्तर - सीखने के लिए चुनने का एक परिणाम है,
बड़े हो जाओ, और हर दिन बस थोड़ा सा बेहतर हो जाओ
अतीत।

हम सभी ने अफसोस के दर्द का अनुभव किया है - सोच के परिणामस्वरूप
और अपने आप से बात कर रहे हैं, कर रहे हैं, और हम से कम हैं
करने में सक्षम। औसत दर्जे के दिन हफ्तों में बदल जाते हैं। सप्ताह महीनों में बदल जाते हैं।
महीने अनिवार्य रूप से वर्षों में बदल जाते हैं, और अगर हम नहीं बदलते हैं कि हम कौन हैं
अब, हमारे स्व-निर्मित भाग्य औसत दर्जे का और अधूरा जीवन होगा
क्षमता, स्वयं से कम स्वीकार करना, और हमारे जीवन के लिए, हम से
वास्तव में चाहते हैं ... और लायक।

वास्तविकता यह है कि यदि हम **अब** नहीं बदलते **हैं, तो** हमारा जीवन नहीं बदलेगा।
अगर हम बेहतर नहीं होते हैं, तो हमारा जीवन बेहतर नहीं होगा। और अगर हम नहीं

लगातार हमारे आत्म-सुधार में समय का निवेश करें, हमारा जीवन नहीं चलेगा
सुधारें। फिर भी, हम में से अधिकांश हर दिन जागते हैं और एक ही रहते हैं।

मुझे लगता है कि आप अपने जीवन के लिए और अधिक चाहते हैं। मुझे पता है कि मैं करता हूँ। यदि आप ज
अपने आप से पूरी तरह से ईमानदार, आप वास्तव में जीना चाहते हैं
असाधारण जीवन। जरूरी नहीं कि इसका मतलब अमीर हो या
प्रसिद्ध। हर किसी का सपना अलग होता है। इसका मतलब क्या है जीना है
एक असाधारण जीवन की आपकी परिभाषा। एक ऐसा जीवन जहां आपको कॉल करने के लिए मिलता है
शॉट्स, और अपनी शर्तों पर जीवन जीने के लिए, करने, और करने की स्वतंत्रता के साथ
वह *सब कुछ* है *जो* आपने कभी अपने जीवन के लिए चाहा है। कोई बहना नहीं। नहीं
पछतावा नहीं। बस एक अविश्वसनीय, सार्थक और रोमांचक जीवन!

जैसा कि बेस्टसेलिंग लेखक रॉबिन शर्मा ने सच कहा:
*"जीवन की सबसे दुखद चीजों में से एक है अंत तक पहुंचना और पीछे मुड़कर देखना
पछतावा, यह जानकर कि आप कर सकते थे, किया था, और बहुत कुछ किया था
अधिक।"* जबकि यह जनता का आत्म-थोपा हुआ भाग्य है, यह बिल्कुल है
तुम्हारा होना जरूरी नहीं है। आज आप रेत में अपनी रेखा खींच सकते हैं।
आप यह तय कर सकते हैं कि सामान्यता अब **आपके** लिए स्वीकार्य नहीं है **।** आप
अपनी महानता का दावा कर सकते हैं। आप वह व्यक्ति बन सकते हैं जो आप हैं
असाधारण जीवन बनाने की जरूरत है जो आप वास्तव में चाहते हैं। तुम्हारी

जीवन ऊर्जा, प्रेम, स्वास्थ्य, खुशियों से भरपूर हो सकता है,
सफलता, वित्तीय समृद्धि, और सब कुछ जो आपने कभी किया है
होने, होने या होने की कल्पना। *चमत्कारी सुबह* आपको दे सकती है
वह जीवन।

लेकिन सबसे पहले, एक महत्वपूर्ण सवाल।

- 4 -

आप आज सुबह क्यों जागे?

यदि आप दृढ़ संकल्प के साथ हर सुबह उठते हैं
आप संतुष्टि के साथ बिस्तर पर जाने वाले हैं।
-गोरस लोरिमर

आपका पहला अनुष्ठान जो आप दिन के दौरान करते हैं, वह सबसे अधिक उत्तोलित अनुष्ठान है, अब तक, क्योंकि यह अपने दिन के बाकी समय के लिए अपने मन को स्थापित करने और संदर्भ स्थापित करने का प्रभाव पड़ता है।
—बिन पैगन

डब्ल्यू hy आप आज सुबह जगा दिया? यह एक सवाल है
शायद कभी नहीं पूछा गया, लेकिन इसके बारे में एक सेकंड के लिए सोचें- क्यों करते हैं
आप सबसे सुबह उठते हैं? अपने गर्मजोशी से आराम क्यों छोड़ें,
आरामदायक बिस्तर? क्या आप इसे हर दिन करते हैं क्योंकि आप वास्तव में *चाहते* हैं? या है
यह इसलिए, क्योंकि एक या किसी अन्य कारण से, आपके *पास* है?

यदि आप ज्यादातर लोगों को पसंद करते हैं, तो आप लगातार बीप कर रहे हैं
प्रत्येक सुबह एक अलार्म घड़ी और अनिच्छा से अपने आप को बाहर खींचें
बिस्तर क्योंकि आपको कहीं होना है, कुछ करना है, उत्तर देना है - या
किसी और का ध्यान रखना। पसंद को देखते हुए (क्या आपके पास कोई विकल्प है?)
ज्यादातर लोग सोते रहेंगे।

इसलिए स्वाभाविक रूप से, हम विद्रोही हैं। हमने स्नूज़ बटन मारा और विरोध किया
जागने का अपरिहार्य कार्य, इस बात से अनभिज्ञ कि हमारा प्रतिरोध भेज रहा है
ब्रह्मांड के लिए संदेश है कि हम अपने बिस्तर में वहाँ झूठ होगा -
बेहोश - होशपूर्वक और सक्रिय रूप से रहते हैं और जीवन बनाते हैं
हम *कहते हैं* कि हम चाहते हैं। हम में से अधिकांश ने एक निश्चित रूप से खुद को इस्तीफा दे दिया है

औसत दर्जे और अधूरी क्षमता का स्तर। हमें यह पसंद नहीं है। हम
इसके बारे में अच्छा महसूस मत करो। हम जानते हैं कि कोई दूसरा है
सफलता, उपलब्धि और पूर्ति का स्तर जो हमारे लिए संभव है,

पृष्ठ 73

लेकिन हम फंस गए हैं, और हम नहीं जानते कि खुद को पाने के लिए क्या करना चाहिए
unstuck।

यू स्नूज़, यू लूज़: द ट्रुथ अबाउट वेकिंग अप

पुरानी कहावत, "यू स्नूज़, यू लूज़" में गहराई हो सकती है
हम में से किसी से एहसास हुआ। जब तक आप जागने में देरी करते हैं
है करने के लिए जिसका अर्थ है आप पिछले संभव समय तक इंतजार बाहर निकलने के लिए
बिस्तर पर और अपना दिन शुरू करें - विचार करें कि आप वास्तव में क्या कर रहे हैं
अपने जीवन का विरोध। हर बार जब आप स्नूज़ बटन दबाते हैं, तो आप एक में होते हैं
आपके जीवन के प्रति, आपके जीवन के प्रति, और जागने के लिए प्रतिरोध की स्थिति
आप चाहते हैं कि जीवन बनाने के लिए। नकारात्मक के प्रकार के बारे में सोचो
जब आप प्रतिरोध के साथ अपना दिन शुरू करते हैं तो ऊर्जा आपको घेर लेती है,
जब आप आंतरिक के साथ अलार्म घड़ी की आवाज का जवाब देते हैं
की तर्ज पर बातचीत, "ओह नहीं, यह समय पहले से ही है। मैं *करने के लिए है* जगा
यूपी। मैं उठना नहीं चाहता। ” यह ऐसा है जैसे आप कह रहे हैं, “मैं नहीं चाहता
मेरा जीवन जियो, कम से कम पूरी तरह से नहीं। ”

बहुत से लोग जो अवसाद से पीड़ित हैं, वे सुबह की रिपोर्ट करते हैं
समय सबसे कठिन है। वे घबड़ा कर उठते हैं। कई बार यह है
एक नौकरी के कारण वे जाने के लिए या एक रिश्ते के कारण बाध्य महसूस करते हैं
वह विफल हो रहा है। की प्रकृति के कारण कुछ लोग इस तरह से महसूस करते हैं
अवसाद और किसी व्यक्ति के दिमाग, भावनाओं और वजन को कम करने की उसकी क्षमता
एक विशिष्ट कारण की आवश्यकता के बिना दिल। हमारे सुबह का स्वर है
हमारे दिन के बाकी हिस्सों की टोन पर एक शक्तिशाली प्रभाव। यह एक हो जाता है
चक्र: निराशा के साथ जागना, दिन बिताना महसूस करना जारी रखना
इस तरह, चिंतित या उदास महसूस करने के लिए सोने जा रहा है, फिर दोहराएं
अगले दिन उदासी का चक्र।

न केवल स्पष्टता की प्रचुरता से लोग गायब हैं,
ऊर्जा, प्रेरणा और व्यक्तिगत शक्ति जो जागने से आती है
उद्देश्य पर प्रत्येक दिन , लेकिन इस अपरिहार्य दैनिक कार्य के लिए उनका प्रतिरोध है
ब्रह्मांड के लिए एक अवहेलना बयान कि वे बिस्तर में झूठ बोलेंगे,
अचेत, जीवन बनाने और जीने की इच्छा से।

पृष्ठ 74

दूसरी ओर, जब आप प्रत्येक दिन जुनून के साथ उठते हैं और
उद्देश्य, आप उच्च उपलब्धि प्राप्त करने वालों के छोटे प्रतिशत में शामिल होते हैं
उनके सपने जी रहे हैं। सबसे महत्वपूर्ण बात, आप खुश होंगे। बस करके

सुबह जागने के लिए आपका दृष्टिकोण बदलने के लिए मेरे शब्द न लें- इन पर भरोसा करें
प्रसिद्ध शुरुआती रिसर्स: ओपरा विनफ्रे, टोनी रॉबिंस, बिल गेट्स,
हॉवर्ड शुल्त्स, दीपक चोपड़ा, वेन डायर, थॉमस जेफरसन,
बेंजामिन फ्रैंकलिन, अल्बर्ट आइंस्टीन, अरस्तू, और बहुत अधिक
यहाँ सूचीबद्ध करने के लिए।

कभी किसी ने हमें यह नहीं सिखाया कि होशपूर्वक सीखो कि कैसे सेट किया जाए
प्रत्येक सुबह एक वास्तविक इच्छा के साथ जागने का इरादा - यहां तक कि
उत्साह - ऐसा करने के लिए, हम अपने पूरे जीवन को बदल सकते हैं।

यदि आप अंतिम संभावित क्षण तक हर दिन बस झपकी ले रहे हैं
आपको काम करने, स्कूल के लिए दिखाने या अपना ध्यान रखने के लिए रवाना होना होगा
परिवार, और फिर घर आकर सामने ज़ोनिंग करना
टेलीविजन जब तक आप बिस्तर पर नहीं जाते (यह मेरी दैनिक दिनचर्या हुआ करती थी), मैंने
आपसे पूछने के लिए मिला: आप *कब अपने आप को विकसित करने जा रहे हैं*
वह व्यक्ति जिसे आपको स्वास्थ्य, धन,
खुशी, सफलता और स्वतंत्रता जो आप वास्तव में चाहते हैं और चाहते हैं?
जब आप वास्तव में सुन्न जाने के बजाय अपना जीवन जीने जा रहे हैं
गतियों के माध्यम से बचने के लिए हर संभव व्याकुलता की तलाश में
वास्तविकता? क्या होगा अगर आपकी वास्तविकता - आपका जीवन - आखिरकार कुछ हो सकता है
आप के लिए सचेत होने के लिए इंतजार नहीं कर सकता?

हमारे लिए आज से बेहतर कोई दिन नहीं है कि हम किसे छोड़ें
जो हम बन सकते हैं, और हम जो जीवन जी रहे हैं, उसे उन्नत बना सकते हैं
हम जो चाहते हैं, उसके लिए। आप से बेहतर कोई किताब नहीं है
आपको दिखाने के लिए कि आप कैसे व्यक्ति बन सकते हैं
जो जल्दी से आकर्षित करने, बनाने और करने में सक्षम है होने की जरूरत है
उस जीवन को बनाए रखना जो आप हमेशा से चाहते हैं।

हम *वास्तव में* कितना सोते हैं ?

पहली बात विशेषज्ञ आपको कितने घंटे के बारे में बताएंगे
नींद की हमें जरूरत है कि कोई "जादू की संख्या" न हो। की राशि
ऐसी नींद जो हर व्यक्ति के लिए आदर्श होती है और उससे प्रभावित होती है
आयु, आनुवांशिकी, समग्र स्वास्थ्य जैसे कारक, कितना व्यायाम करते हैं
व्यक्ति मिलता है, और कई अन्य। जबकि आप अपने सबसे अच्छे रूप में हो सकते हैं
रात में सात घंटे सोना, किसी और को स्पष्ट रूप से नौ की आवश्यकता हो सकती है
खुशहाल, उत्पादक जीवन के लिए घंटे।

नेशनल स्लीप फाउंडेशन के अनुसार , कुछ शोध हैं
पाया कि *लंबी* नींद की अवधि (नौ घंटे या अधिक) भी हैं
वृद्धि हुई रुग्णता (बीमारी, दुर्घटनाओं) और यहां तक कि के साथ जुड़ा हुआ है

मृत्यु दर (मृत्यु।) इस शोध में यह भी पाया गया है कि चर जैसे
लंबी नींद के साथ अवसाद काफी हद तक जुड़ा हुआ था।

चूंकि अनगिनत लोगों से इस तरह की राय है
अध्ययन और विशेषज्ञों, और नींद की मात्रा की आवश्यकता से भिन्न होता है
व्यक्ति से व्यक्ति, मैं यहां वैज्ञानिक दृष्टिकोण नहीं अपनाने जा रहा हूं।
इसके बजाय, मैं व्यक्तिगत से अपने वास्तविक-विश्व परिणामों को साझा करने जा रहा हूं
अनुभव और प्रयोग, जिनमें से कुछ कुछ हो सकते हैं
विवादास्पद।

कैसे और अधिक ऊर्जा के साथ उत्तर प्रदेश जागो (कम नींद पर)

अपने स्वयं के प्रयोग के माध्यम से - साथ ही साथ कई अन्य
चमत्कार सुबह उत्साही जिन्होंने इस सिद्धांत का परीक्षण किया है-मैं
निष्कर्ष निकाला कि, अधिकांश भाग के लिए, हमें उतनी ही नींद की आवश्यकता है जितना हम
विश्वास है कि हम की जरूरत है। दूसरे शब्दों में, मैंने पाया है कि हम कैसा महसूस करते हैं
सुबह जब हम उठते हैं - और यह बहुत महत्वपूर्ण है
अंतर - हम कितने घंटे की नींद पर आधारित हैं, जितना
जैसा कि यह इस बात पर आधारित है कि हमने अपने आप से कहा कि हम कब महसूस करेंगे
उठ गया।

उदाहरण के लिए, यदि आप *मानते हैं* कि आपको महसूस करने के लिए 8 घंटे की नींद की आवश्यकता है

आराम किया, लेकिन आप आधी रात को 12:00 बजे बिस्तर पर जा रहे हैं और जागना है
सुबह 6:00 बजे, आप अपने आप को बताने की संभावना रखते हैं, “गीज़, मैं केवल जा रहा हूँ
आज रात छह घंटे की नींद लेने के लिए, लेकिन मुझे आठ की जरूरत है। मैं महसूस करने जा रहा हूं
सुबह थक गया। ” फिर, आपके अलार्म बजते ही क्या होता है
घड़ी बंद हो जाती है और आप अपनी आँखें खोलते हैं और आपको एहसास होता है कि यह समय है
उठो? पहला विचार क्या है जो आप सोचते हैं? यह ऐसा ही है
आपने बिस्तर से पहले सोचा था! “गीज़, मुझे केवल छह घंटे की नींद मिली। मैं
थका हुआ महसूस करना।" यह एक आत्म-पूर्ति, आत्म-तोड़फोड़ की भविष्यवाणी है। अगर
आप अपने आप से कहते हैं कि आप सुबह थकान महसूस करने जा रहे हैं, तब आप
बिल्कुल थका हुआ महसूस करने जा रहे हैं। अगर आप मानते हैं कि आपको 8 घंटे चाहिए
आराम महसूस करने के लिए, फिर आप कुछ भी कम महसूस नहीं करेंगे।
लेकिन अगर आपने अपनी मान्यताओं को बदल दिया तो क्या होगा?

मन-शरीर संबंध एक शक्तिशाली चीज है, और मुझे विश्वास है कि हम
सहित हमारे जीवन के हर पहलू की जिम्मेदारी लेनी चाहिए
हर दिन जागृत करने की शक्ति, भले ही कैसे भी हो
कई घंटे की नींद हमें मिलती है।

मैंने नींद के विभिन्न अवधियों के साथ प्रयोग किया है - कम से कम
चार घंटे से लेकर नौ तक। मेरे में दूसरा चर
प्रयोग सक्रिय रूप से खुद को बता रहा था कि मैं कैसा महसूस करने जा रहा हूं

सुबह में, घंटों की मात्रा के आधार पर मैं सोया था। पहले, मैंने कोशिश की
सोने की प्रत्येक अवधि, अपने आप को बिस्तर से पहले बताना जो मुझे *नहीं* मिल रहा था
पर्याप्त नींद, और कि मैं सुबह थकावट महसूस करने जा रहा था।

चार घंटे की नींद पर, मैं थका हुआ महसूस कर रहा था।

पांच घंटे की नींद पर, मैं थका हुआ महसूस कर रहा था।

छह घंटे की नींद पर, आपने अनुमान लगाया- थकावट।

सात घंटे...। आठ घंटे ... नौ घंटे ... नींद के घंटे मैं
जब अलार्म घड़ी बंद हो गई तो मुझे यह महसूस नहीं हुआ कि मुझे कैसा लगा
सुबह। जब तक मैंने बिस्तर से पहले खुद को बताया कि मैं नहीं मिल रहा था
पर्याप्त नींद, और यह कि मैं सुबह थका हुआ महसूस कर रहा था
बिल्कुल मुझे कैसा लगा।

फिर, मैंने फिर से प्रत्येक अवधि के साथ प्रयोग किया- नौ घंटे से
चार घंटे - इस समय एक सोने की पुष्टि और बता रही है
अपने आप को लगता है कि मैं जगाने के लिए महसूस कर रहा था *सक्रिय* सुबह में:
“ आज रात मुझे ये *पांच* घंटे सोने के लिए धन्यवाद । *पाँच* घंटे
ठीक यही है कि मुझे सुबह आराम और स्फूर्ति महसूस करने की आवश्यकता है। मेरे
शरीर चमत्कारी चीजों में सक्षम है, जिनमें से सबसे कम उत्पादन होता है
पांच घंटे की नींद से ऊर्जा की प्रचुरता होती है। मेरा मानना है कि
मैं वास्तविकता का अपना अनुभव बनाता हूं, और मैं जागने के लिए चुनता हूं
कल मेरे दिन और मैं लेने के लिए उत्साहित और उत्साहित हूं
इसके लिए आभारी हूं। ”

मैंने जो पाया वह यह था कि क्या मुझे नौ, आठ, सात, छह, पांच,
या सिर्फ चार घंटे की नींद, जब तक मैंने होशपूर्वक निर्णय लिया,
बिस्तर से पहले, कि मुझे नींद की सही मात्रा मिल रही थी - कि
मेरे शरीर को अद्भुत महसूस करने के लिए घंटे बढ़ रहे थे
सुबह - मैं लगातार पहले की तुलना में बेहतर महसूस कर रहा था।
हालाँकि, इसके लिए मेरा शब्द न लें। मैं आपको प्रयोग करने के लिए प्रोत्साहित करता हूं
अपने आप के साथ।

तो, आपको *वास्तव में* कितने घंटे की नींद की आवश्यकता है? आप ही बताओ।

सीक्रेट टू मेकिंग हर मॉर्निंग फील लाइक क्रिसमस

अपने जीवन में उस समय के बारे में सोचें जब आप वास्तव में थे
सुबह उठने के लिए उत्साहित। शायद जल्दी पकड़ना था
एक छुट्टी के लिए उड़ान जिसे आप महीनों से अनुमान लगा रहे थे। शायद
यह एक नई नौकरी पर आपका पहला दिन था, या आपके स्कूल का पहला दिन था। हो सकता है यह
आपकी शादी का दिन था, या आपका आखिरी जन्मदिन था। व्यक्तिगत रूप से, मैं नहीं सोच सकता
मेरे जीवन में किसी भी समय जब मैं जागने के लिए अधिक उत्साहित था

सुबह-चाहे मुझे नींद कितनी भी आ गई हो - जब मैं ए
बच्चा, हर साल क्रिसमस की सुबह। शायद आप संबंधित कर सकते हैं?

जो भी मौक़े आए हैं, क्या आपने उन्हें उत्साहित किया है
सुबह उठते ही आपको कैसा लगा जब वो सुबह

पेज 78

पहुंच गए? क्या आपको अपने आप को बिस्तर से बाहर खींचना था? संदिग्ध। पर
इन जैसे सुबह, हम जागने के लिए इंतजार नहीं कर सकते! हम ऐसा महसूस करते हैं
उत्साहित और वास्तव में उत्साहित। हम जल्दी से कवर बंद कर देते हैं और
हमारे पैरों के लिए वसंत, दिन पर लेने के लिए तैयार! सोचिए अगर ऐसा है तो
आपके जीवन का *हर दिन ऐसा* था। यह नहीं होना चाहिए? यह।

चमत्कारिक सुबह काफी हद तक उस अनुभव को फिर से बनाने के बारे में है
जाग्रत और उत्साहित महसूस कर रहा है, और यह हर एक कर-
अपने जीवन का दिन - अपने जीवन के बाकी दिनों के लिए! यह बिस्तर से बाहर निकलने के बारे में है
उद्देश्य के साथ-इसलिए नहीं कि आपको *करना* है, बल्कि इसलिए कि आप वास्तव में हैं
अपने आप को विकसित करने के लिए हर दिन समय देना और समर्पित करना चाहते हैं
वह व्यक्ति जिसे आपको सबसे असाधारण, पूरा करने और बनाने के लिए होना चाहिए
प्रचुर मात्रा में जीवन की आप कल्पना कर सकते हैं। *द मिरेकल मॉर्निंग* पहले से ही कर रहा है
दुनिया भर के हजारों लोगों के लिए बस। लोग बस पसंद करते हैं
आप।

पृष्ठ 79 ९

5-स्टेप स्नूज-प्रूफ वेक अप स्ट्रेटजी (स्नूज़-एहोलिक्स के लिए)

यदि आप वास्तव में इसके बारे में सोचते हैं, तो स्नूज़ बटन को अंदर दबाएं
सुबह का भी कोई मतलब नहीं है। यह कहने जैसा है,
'मुझे सुबह उठने से नफरत है- इसलिए मैं इसे खत्म करता हूं ... और बार बार।'
—डिमेट्रीस मार्टिन

अगर वे बाद में शुरू करते हैं तो मैं और बेहतर करना चाहूंगा।
-अनजान

एफ irst, मुझे सिर्फ यह कहना है कि अगर यह इस रणनीति के लिए नहीं था कि मैं हूं
आपके साथ साझा करने के बारे में, मैं अभी भी सो रहा हूँ - या झपकी लेना -
मेरी अलार्म घड़ी के माध्यम से हर सुबह, और इससे भी अधिक क्या है
हानिकारक, मैं अभी भी अपने पुराने सीमित विश्वास का पालन करूंगा, दावा करता हूं
कि मैं था *नहीं* एक "सुबह व्यक्ति।"

यह कहा गया है कि कोई भी वास्तव में जल्दी जागना *पसंद* नहीं *करता है*, लेकिन
हर कोई जल्दी जागने की भावना से प्यार करता है। उसी की तरह
व्यायाम करना - हम में से कई लोग खुद को जिम जाने के लिए संघर्ष करते हैं, लेकिन सभी
हम में से जिम जाने की भावना से प्यार है। जल्दी उठना,
विशेष रूप से जब *उद्देश्य के* साथ किया जाता *है*, तो आप हमेशा महसूस करना शुरू कर देते हैं
अपने दिन के लिए सशक्त।

अपने जागो-अप-प्रेरणा स्तर (WUML) को बढ़ाना

हम में से अधिकांश के लिए, जब अलार्म घड़ी प्रत्येक सुबह लगती है, हम
एक मृत नींद से जाग रहे हैं। हमारे बिस्तरों के आराम को छोड़कर
कम से कम अपील करने वाली बात। यदि आप अपने स्तर का मूल्यांकन कर रहे थे

प्रेरणा के रूप में यह जागने से संबंधित है - अपने *जागो अप* उर्फ
प्रेरणा स्तर (WUML) - जिस पल में अलार्म घड़ी शुरू होती है
लगातार बीपिंग, 1-10 के पैमाने पर ("10" जागने के लिए तैयार है
और दिन को गले लगाओ, और "1" का अर्थ है कि आप इससे ज्यादा कुछ नहीं चाहते हैं
सो जाओ), हम में से अधिकांश शायद हमारे WUML को बंद कर देंगे
एक या दो। यह पूरी तरह से प्राकृतिक है, जब आप अभी भी आधे सो रहे हैं
स्नूज़ बटन को हिट करना चाहते हैं और सोते रहते हैं।

चुनौती है, आप खुद को कैसे प्रेरणा देते हैं
जल्दी उठने और एक असाधारण दिन बनाने की आवश्यकता है, जब आपकी

घड़ी की ओर देखें। न लेवल केवल एक या दो पर होता है जब आपका अलार्म

इसका उत्तर सरल है: *एक बार में एक कदम*। यहाँ मेरे पाँच हैं
सुबह जागने के लिए सरल, स्नूज़ प्रूफ स्टेप्स-
यहां तक कि *जल्दी* सुबह-आसान पहले से कहीं में।

चरण # 1: बिस्तर से पहले अपनी मंशा निर्धारित करें

जागने की पहली कुंजी यह याद रखना है: *आपका पहला*
सुबह सोचा आमतौर पर आखिरी विचार है जो आपके सामने था
बिस्तर पर गया। उदाहरण के लिए, हम सभी के पास रातें हैं जहाँ हम शायद ही कर सकते हैं
सो जाओ क्योंकि हम अगले जागने के बारे में बहुत उत्साहित हैं
सुबह। चाहे वह क्रिसमस की पूर्व संध्या थी, या आप चल रहे थे
छुट्टी, या एक नई नौकरी शुरू करना - जैसे ही अलार्म घड़ी की आवाज़ आती है,
आप बिस्तर से बाहर निकलने और गले लगाने के लिए उत्साह के साथ अपनी आँखें खोलते हैं
दिन।

दूसरी तरफ, अगर बिस्तर से पहले आपका आखिरी विचार कुछ था
जैसे, *"ओह यार, मुझे विश्वास नहीं हो रहा है कि मुझे छह घंटे में उठना पड़ेगा - मैं जा रहा हूँ*
सुबह समाप्त होने के लिए! " तब आपका पहला विचार जब
अलार्म घड़ी बंद हो जाता है, की लाइनों के साथ कुछ होने की संभावना है, *“ओह*
मेरे भगवान, यह पहले से ही छह घंटे का है ?? Nooo! मैं बस रखना चाहता हूं
सोया हुआ!"

इसलिए, कुंजी हर रात सचेत रूप से सक्रिय रूप से और तय करने के लिए है
अगली सुबह के लिए सकारात्मक सोच बनाएं। मदद के लिए
इस पर और अपने बनाने के लिए बिस्तर से पहले कहने के लिए सटीक शब्द प्राप्त करने के लिए
शक्तिशाली इरादे, *चमत्कार मॉर्निंग* "बेडटाइम डाउनलोड करें
Affirmation ” www.TMMBook.com पर मुफ्त ।

चरण # 2: कमरे के उस पार अपनी अलार्म घड़ी ले जाएँ

यदि आप पहले से ही नहीं हैं, तो अपनी अलार्म घड़ी को पूरे कमरे में घुमाएँ।
यह आपको बिस्तर से बाहर निकलने और अपने शरीर को आंदोलन में संलग्न करने के लिए मजबूर करता है।
गति ऊर्जा पैदा करती है, इसलिए जब आप बिस्तर से उठते हैं और स्वाभाविक रूप से बाहर निकलते हैं
आपको जगाने में मदद करता है।

यदि आप अपने अलार्म घड़ी को अपने बिस्तर के बगल में रखते हैं, तो आप अभी भी हैं
आंशिक नींद की स्थिति में जब अलार्म बंद हो जाता है, और यह इसे अधिक बनाता है
अपने आप को जगाना अधिक कठिन है। मुझे यकीन है कि आप शायद संबंधित कर सकते हैं
अभी भी आधा सो रहा है - और अलार्म घड़ी बंद कर रहा है
बिना यह समझे कि यह बंद हो गया। मुझे पता है कि कई मौकों पर
मैंने खुद को भी आश्वस्त किया है कि मेरी अलार्म घड़ी केवल इसका हिस्सा थी
जो सपना मैं देख रहा था।

बस अपने आप को अलार्म बंद करने के लिए बिस्तर से बाहर निकलने के लिए मजबूर करना
घड़ी तुरन्त आपके जागने के स्तर को एक से ऊपर ले जाएगी
WUML-1, WUML-2 या WUML-3 के लिए। हालाँकि, आप अभी भी होंगे
नींद से ज्यादा नींद न आना। इसलिए...

चरण # 3: अपने दाँत ब्रश

जैसे ही आप बिस्तर से बाहर निकले और अपना अलार्म बंद कर दिया
घड़ी, अपने दांतों को ब्रश करने के लिए सीधे बाथरूम सिंक में जाएं, और जबकि
आप इस पर हैं, अपने चेहरे पर कुछ गर्म (या ठंडा) पानी छिड़कें। यह
सरल गतिविधि से आपका वेक अप मोटिवेशन लेवल बढ़ेगा
WUML-2 या 3 से WUML-3 या 4. अब जब आपका मुंह ताज़ा है, तो यह
करने के लिए समय...

चरण # 4: पानी का एक पूरा गिलास पिएं

यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने आप को हर सुबह पहली चीज हाइड्रेट करें।
पानी के बिना 6-8 घंटे के बाद, आप स्वाभाविक रूप से हल्के से निर्जलित हो जाएंगे,
और निर्जलीकरण थकान का कारण बनता है। अक्सर जब लोग थकान महसूस करते हैं - किसी भी समय
दिन का समय- उन्हें वास्तव में अधिक पानी की आवश्यकता होती है, अधिक नींद की नहीं।

एक गिलास पानी प्राप्त करके शुरू करें (या आप जो कर सकते हैं वह करें, और भरें
इससे पहले कि यह सुबह में आपके लिए पहले से ही रात है), और
जितना हो सके इसे पीना आपके लिए आरामदायक है। उद्देश्य पुनर्जलीकरण करना है
आपके शरीर और दिमाग जितनी तेजी से संभव हो, उस पानी को बदलने के लिए जो आप थे
घंटों सोते रहने से वंचित रहे।

जब आप एक गिलास पानी पीते हैं और अपने आप को, अपने *वेक को हाइड करते हैं*
मोटिवेशन लेवल WUML-3 से WUML-4 या WUML- तक जाता है
5।

चरण # 5: शावर में तैयार हो जाओ या कूदो

चौथे चरण में दो विकल्प हैं: विकल्प # 1 में तैयार होना है
आपके व्यायाम के कपड़े, तो आप अपने बेडरूम को छोड़ने के लिए तैयार हैं और
तुरंत अपने *चमत्कार सुबह* में संलग्न करें ।

विकल्प # 2 शॉवर में कूदना है। निजी तौर पर, मुझे बस पसंद है
मेरे व्यायाम के कपड़ों में बदलाव करें, क्योंकि मुझे शायद शॉवर की आवश्यकता होगी
बाद में वैसे भी, लेकिन बहुत से लोग सुबह की बौछार पसंद करते हैं
क्योंकि यह आपको जगाने में मदद करता है और आपको दिन की शुरुआत करने के लिए "ताज़ा" देता है।
यह वास्तव में आप जो भी पसंद करते हैं।

भले ही आप जो भी विकल्प चुनते हैं, तब तक
इन पांच सरल चरणों को निष्पादित करने के लिए, आपको WUML-5 या
WUML-6, और फिर इसके लिए जागृत रहने के लिए बहुत कम अनुशासन की आवश्यकता होती है
आपका *चमत्कारी सुबह* । यदि आप कोशिश करते हैं और वह प्रतिबद्धता बनाते हैं
जब आप WUML1 में थे, उस समय आपकी अलार्म घड़ी बंद हो गई थी
-यह एक और अधिक कठिन निर्णय होगा।

यहां *5-स्टेप स्नूज-प्रूफ वेक अप की* त्वरित समीक्षा की गई है
अपने *वेक अप मोटिवेशन लेवल को* बढ़ाने के लिए *रणनीति*
(WUML):

1. **रात से पहले अपने इरादे सेट करें।** यह *सबसे ज्यादा है*
महत्वपूर्ण कदम। याद रखें: आपका पहला विचार में
सुबह आमतौर पर अंतिम विचार होता है जो आपने बिस्तर से पहले किया था, इसलिए

के लिए वास्तविक उत्साह बनाने के लिए जिम्मेदारी ले लो
अगली सुबह, हर रात बिस्तर से पहले।

2. **कमरे के उस पार अपनी अलार्म घड़ी रखें।** याद है:
आंदोलन से ऊर्जा पैदा होती है!

3. **अपने दाँत ब्रश।** जोड़ने के लिए एक एंटीसेप्टिक माउथवॉश का उपयोग करें
अतिरिक्त उम्म!

4. **पानी का एक पूरा गिलास पिएं।** खुद को हाइड करें, ASAP!

5. **कपड़े उतरो।** या शॉवर में कूदो।

चमत्कारी मॉर्निंग बोनस टिप्स जागो

ध्यान रखें कि हालांकि यह रणनीति काम की साबित हुई है
हजारों लोगों के लिए, ये 5-चरण बनाने का *एकमात्र* तरीका नहीं है
सुबह उठना आसान है। यहाँ कुछ अन्य युक्तियां मैंने सुनी हैं
साथी *चमत्कार सुबह* चिकित्सकों से:

Ö **टीएमएम बेडटाइम अफेयर्स:** यदि आपने ऐसा नहीं किया है
फिर भी, जाने के लिए अभी एक पल अवश्य निकालें
www.TMMbook.com और फिर से डाउनलोड करें,
अभिप्रेत-सेटिंग *चमत्कार मॉर्निंग बेडटाइम पुष्टि* एस,
मुफ्त का।

Ö **अपने बेडरूम की रोशनी के लिए एक टाइमर सेट करें:** हमारा एक
चमत्कारी मॉर्निंग समुदाय के सदस्य अपना बेडरूम सेट करते हैं
एक टाइमर पर रोशनी (आप एक "उपकरण टाइमर" ऑनलाइन खरीद सकते हैं
या आपके स्थानीय हार्डवेयर स्टोर पर।) जैसे ही उसका अलार्म बंद होता है, द
कमरे में रोशनी आती है। क्या कमाल का तरीका है। यह बहुत है
अंधेरा होने पर वापस सो जाना आसान है, इसलिए रोशनी हो
अपने मन और शरीर को बताएं कि यह जागने का समय है।
भले ही आप टाइमर का उपयोग करें या न करें, मोड़ करना सुनिश्चित करें
जब आपका अलार्म बंद हो जाता है तो पहली बार आपका प्रकाश।

A **अपने बेडरूम हीटर के लिए एक टाइमर सेट करें:** एक और प्रशंसक

द मिरेकल मॉर्निंग ने कहा कि सर्दियों में उसने एक रखा
एक उपकरण टाइमर पर बेडरूम हीटर 15 से दूर जाने के लिए सेट
मिनट पहले वह जाग गई। उसने रात में उसे ठंडा रखा, लेकिन
जागने के लिए गर्म ताकि वह लुभा न जाए
ठंड से बचने के लिए उसके कवर के नीचे वापस क्रॉल करें। उसने यह कहा
बहुत बड़ा फर्क पड़ा!

Ö **MyWakeUPCall ™ (प्रेरक अलार्म घड़ी**

संदेश): हम सभी के लिए शोध करने समय, मैं पाया था
एक असाधारण महिला के साथ एक बहुत अच्छा विचार है-
रॉबिन पामर, राष्ट्रपति और *माई के* सह-संस्थापक
उत्तराधिकारी, इंक । और *MyWakeUPCall* टीएम के निर्माता
प्रेरक अलार्म घड़ी टीएम संदेश। ये अद्वितीय हैं,
पूर्व-रिकॉर्ड किए गए प्रेरक संदेश जो जागने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं
लोग हर दिन सकारात्मक रूप से उठते हैं। हर सुबह, आप शुरू करते हैं
आपका दिन पेटेंट, पाँच-मिनट, प्रेरक संदेशों के साथ
जैक कैनफील्ड और मार्सी जैसे प्रसिद्ध लेखकों से
Schimoff। आप कुछ मुफ्त नमूना संदेश डाउनलोड कर सकते हैं
www.mywakeupcalls.net पर।

अपने *स्नूज़-प्रूफ वेक अप* को जोड़ने या अनुकूलित करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें
रणनीति , और यदि आपके पास साझा करने के लिए खुले हुए कोई सुझाव हैं, तो मुझे अच्छा लगेगा
उन्हें सुन। कृपया मेरे ब्लॉग पर सीधे मुझसे संपर्क करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें
www.MiracleMorningBlog.com, या पर
www.MyTMMCommunity.com ।

यह एक प्रभावी, पूर्व-निर्धारित, चरण-दर-चरण होने के बारे में है
सुबह अपने *जागने के स्तर* को बढ़ाने के लिए रणनीति ।
यह कोशिश मत करो! *आज रात* को *चमत्कार सुबह* पढ़कर शुरू करें
बेडटाइम पुष्टि , कमरे में अपनी अलार्म घड़ी ले जाना,
अपने रात्रिस्तंभ पर एक गिलास पानी की स्थापना, और करने के लिए प्रतिबद्ध
सुबह के लिए अन्य दो कदम।

- 6 -

द लाइफ SAVERS> सिक्स प्रैक्टिस आपको बचाने की गारंटी अनफिल्टर्ड पोटेंशियल के जीवन से

सफलता वह चीज है जिसे आप उस व्यक्ति द्वारा आकर्षित करते हैं जो आप बन जाते हैं।
-JIM ROHN

एक असाधारण जीवन सभी के बारे में दैनिक, निरंतर है
उन क्षेत्रों में सुधार जो सबसे ज्यादा मायने रखते हैं।
-रॉबिन शर्मा

एस ने तंग किया। अभिभूत। हताश होकर। अधूरी। ब्ला।

ये कुछ अप्रिय शब्द हैं जो एक जगह प्रदान करते हैं
दुर्भाग्यपूर्ण, लेकिन औसत व्यक्ति कैसा है, इसका काफी सटीक वर्णन
अपने जीवन के बारे में महसूस करता है, बहुत बार।

आप और मैं निस्संदेह सबसे समृद्ध में से एक में रह रहे हैं,
मानव इतिहास में उन्नत समय, अधिक अवसरों के साथ और
पहले से कहीं ज्यादा हमारे लिए उपलब्ध संसाधन। फिर भी हम में से अधिकांश नहीं हैं
असीमित क्षमता में दोहन जो हर एक के भीतर है
हमें। मैं उसके साथ ठीक नहीं हूँ। क्या आप?

संभावित अंतराल

क्या आपने कभी ऐसा महसूस किया है कि आप जिस जीवन को जीना चाहते हैं और व्यक्ति है
आप जानते हैं कि आप सिर्फ अपनी समझ से परे हो सकते हैं? क्या तुम्हें कभी महसूस होता है
जैसे आप अपनी क्षमता का पीछा कर रहे हैं - आप जानते हैं कि यह वहां है, आप देख सकते हैं
यह - लेकिन आप इसे कभी नहीं पकड़ सकते हैं? जब आप ऐसे लोगों को देखते हैं जो हैं
ऐसे क्षेत्र में उत्कृष्ट होना जो आप नहीं हैं, ऐसा नहीं लगता है जैसे उन्हें यह सब मिल गया है

पता लगा - जैसे उन्हें कुछ पता होना चाहिए कि आप नहीं जानते,
क्योंकि यदि आप *इसे* जानते थे , तो आप उस क्षेत्र में भी उत्कृष्ट होंगे?

हम में से अधिकांश हमारे जीवन को हमारे विशाल अंतर के गलत पक्ष पर जीते हैं
संभावित, एक अंतर जो हमें अलग करता है जो हम कर सकते हैं
बनना। हम अक्सर अपने आप से निराश होते हैं, हमारी लगातार कमी
प्रेरणा, प्रयास और परिणाम जीवन के एक या एक से अधिक क्षेत्रों में। हम खर्च करते हैं
हमें जिन कार्यों को करना चाहिए, उनके बारे में *सोचने* में बहुत अधिक समय *लगता* है
वे परिणाम बनाएं जो हम चाहते हैं, लेकिन फिर हम उन कार्यों को नहीं लेते हैं।
हम सभी जानते हैं कि हमें क्या करने की आवश्यकता है; हम सिर्फ लगातार ऐसा नहीं करते हैं
हम जानते है। क्या आप संबंधित कर सकते हैं?

यह *संभावित अंतर* व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के आकार में भिन्न होता है। आप कर सकते हैं
ऐसा महसूस करें कि आप अपनी वर्तमान क्षमता के बहुत निकट हैं और यह कुछ मोड़ है
सभी अंतर बना सकता है। या आप इसके विपरीत महसूस कर सकते हैं
आपकी क्षमता इतनी दूर है कि आप कौन हैं जो आप नहीं हैं
यहां तक कि पता है कि कहां से शुरू करें। जो भी मामला आपके लिए है, जान लें कि यह है
आपके लिए सही पर जीवन जीने के लिए पूरी तरह से संभव और प्राप्य
अपने संभावित अंतर का पक्ष और वह व्यक्ति बनें जो आप सक्षम हैं
बनने।

आप वर्तमान में भव्य के गलत पक्ष पर बैठे हैं या नहीं
अपनी क्षमता के कैनन, सोच रहा था कि आप कैसे करने जा रहे हैं
दूसरी तरफ, या आप घाटी के पार अपना काम कर रहे हैं लेकिन
एक पठार पर फंस गए हैं और उस अंतर को बंद करने और प्राप्त करने में सक्षम नहीं हैं
अगले स्तर तक - यह अध्याय आपको छह उपकरणों से परिचित कराएगा जो करेंगे

आपको जहाँ आप हैं, वहां से जाने में सक्षम बनाते हैं - खुद से कम स्वीकार करते हैं
क्या आप जानते हैं कि संभव है - अपने आप का विकास करने के लिए
वह व्यक्ति जिसे आप *जानते हैं कि* आप बन सकते हैं।

आपका जीवन वह नहीं है जो आप सोचते हैं कि यह है

हममें से अधिकांश लोग अभी तक सिर्फ प्रबंधन, रखरखाव या यहां तक कि व्यस्त रहने की कोशिश कर रहे
हमारे जीवन "स्थिति" है कि हम पर ध्यान केंद्रित करने के लिए समय नहीं बचा
जो सबसे महत्वपूर्ण है- हमारा *जीवन* । क्या फर्क पड़ता है? हमारा जीवन

स्थिति *बाहरी* परिस्थितियों, घटनाओं, लोगों और का सेट है
हमारे आसपास की जगहें। यह हम नहीं हैं। हम अपने से अधिक हैं
जीवन की स्थिति।

आपका *जीवन* वह है जो आप सबसे गहरे स्तर पर हैं। आपका जीवन बना है
के *आंतरिक* घटकों, दृष्टिकोण और मानसिकता है कि दे सकता है
आप किसी भी समय अपनी जीवन स्थिति को बदलने, बढ़ाने या बदलने की शक्ति रखते हैं
पल दिया।

आपका *जीवन* से बना है *शारीरिक* , *बौद्धिक* , *भावनात्मक* , और
आध्यात्मिक भाग जो प्रत्येक मनुष्य को बनाते हैं - या *छोटे के* लिए *PIES* ।
शारीरिक अपने शरीर, स्वास्थ्य, और ऊर्जा जैसी चीज़ें शामिल हैं।
बौद्धिक आपके दिमाग, बुद्धि और विचारों को शामिल करता है।
भावनात्मक आपकी भावनाओं, भावनाओं और दृष्टिकोण को ध्यान में रखता है।
आध्यात्मिक अपनी आत्मा, आत्मा के रूप में इस तरह के अप्रत्यक्ष शामिल है, और
अनदेखी उच्च शक्ति जो सभी की देखरेख करती है।

आपका *जीवन* वह जगह है जहाँ आपकी नई भावनाओं को बनाने की क्षमता है,
आपकी "आंतरिक" दुनिया में दृष्टिकोण, विश्वास और दृष्टिकोण निहित हैं, ताकि
आप परिस्थितियों, रिश्तों, परिणामों को बना सकते हैं या बदल सकते हैं
आपके जीवन की स्थिति के "बाहरी" दायरे में कुछ और। के रूप में कई
ऋषियों ने हमें सिखाया है: *हमारी बाहरी दुनिया हमारे भीतर का प्रतिबिंब है*
विश्व। दूसरे शब्दों में, प्रत्येक दिन समय और प्रयास पर ध्यान केंद्रित करके
अपने *PIES का* विकास करना , और लगातार एक बेहतर संस्करण बनता जा रहा है
अपने आप, अपनी जीवन स्थिति अनिवार्य रूप से - लगभग स्वचालित रूप से -
सुधारें।

मैं आपको अपनी खुद की परिवर्तनकारी यात्रा के माध्यम से आश्वस्त कर सकता हूं-
औसत दर्जे की गहराई से, मेरे बहाने को सही ठहराते हुए और सबसे अधिक जीने के लिए
मेरे जीवन के क्षेत्र औसत दर्जे और औसत के बीच कहीं
ऐसे लक्ष्य प्राप्त करना जो एक समय में मेरे लिए असंभव लग रहे थे - आपका
दैनिक व्यक्तिगत विकास के लिए प्रतिबद्धता वाद्य के रूप में होगी
आपके परिवर्तन के लिए जैसा कि यह मेरे लिए था।

जीवन को बचाने के लिए समय आप जीने के लिए रक्षा करते हैं

बहुत से लोगों के लिए, असाधारण, प्रचुर मात्रा में जीवन को पूरा करना
वे वास्तव में चाहते हैं - हमारा *स्तर 10* जीवन - क्योंकि वे उन्हें हटा रहे हैं
अपने दिन-प्रतिदिन की जीवन स्थिति के साथ इतना अभिभूत और उग आया।
उनके जीवन की स्थिति हर समय खा रही है ताकि उनका जीवन, और
जो सबसे ज्यादा मायने रखता है, वह इसमें शामिल नहीं हो रहा है।

अपने *स्तर 10* जीवन को उपेक्षित होने से बचाने के लिए और
आपके जीवन की स्थिति की माँगों तक सीमित है - जो अंततः आगे बढ़ती है
अफसोस, अधूरी क्षमता, और यहां तक कि औसत दर्जे का जीवन - आप
अपनी व्यक्तिगत के लिए प्रत्येक दिन प्राथमिकता देना और समय देना चाहिए
विकास। *चमत्कार मॉर्निंग लाइफ SAVERS* -a सेट दर्ज करें
छह सरल, *जीवन-* बन्धन, *जीवन-* व्यवहार दैनिक अभ्यास, प्रत्येक
जो *भौतिक* , *बौद्धिक* , *भावनात्मक में से* एक या अधिक विकसित करता है ,
और आपके जीवन के *आध्यात्मिक* पहलू, ताकि आप वह बन सकें जो आप हैं
आप चाहते हैं कि जीवन बनाने के लिए होने की जरूरत है।

याद रखें, जब आप अपने भीतर की दुनिया को बदल देते हैं - अपना *जीवन* - तब
आपकी बाहरी दुनिया- आपके *जीवन की स्थिति* - समानांतर में सुधार करेगी।

SAVERS का पहला "S"

नहीं, यह "नींद" नहीं है। माफ़ करना। जबकि मुझे पता है कि बहुत से लोग होंगे
जब तक वे सफल नहीं हो जाते हैं, तब तक उन्हें प्यार करें
क्रायोजेनिक रूप से जमे हुए और समय पर एक बड़ी विरासत का इंतजार कर रहे हैं
थाह दी जा रही है - जीवन बस उस तरह से काम नहीं करता है।

यहां छह शक्तिशाली, सिद्ध व्यक्तिगत विकास प्रथाएं हैं
जीवन रक्षक के रूप में जाना जाता है जिसका आप उपयोग करने के लिए उपयोग करेंगे
आपके भीतर पहले से ही शक्तिशाली ताकतें - जो आपको परिवर्तन करने में सक्षम करेंगी,
अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र में परिवर्तन या परिवर्तन। आइए प्रत्येक में देखें
छह व्यक्तिगत विकास उपकरण जो *जीवन रक्षक* और *बनाते हैं*
कैसे आप आसानी से होने की जरूरत व्यक्ति बनने में मदद करेगा
आकर्षित करें, बनाएं, और आपके पास अब तक का सबसे असाधारण जीवन जीएं
कल्पना की।

जीवन **एस** .AVERS

S साइलेंस के लिए है

एक स्पष्ट प्रकाश में, और सायावी और भ्रामक क्या है
अपने आप को क्रिस्टल स्पष्टता में हल करता है।
-महात्मा गांधी

आप एक घंटे के मौन में अधिक जान सकते हैं
किताबों से एक साल में जितना हो सकता है।
-मैथिल केली

S ilence *लाइफ SAVERS* का पहला अभ्यास है और हो सकता है
हमारे शोर के लिए सुधार के लिए सबसे महत्वपूर्ण क्षेत्रों में से एक, तेज-
पुस्तक और अधिक उत्तेजित जीवन शैली। मैं जीवन का जिक्र कर रहा हूं-
उद्देश्यपूर्ण मौन की परिवर्तनकारी शक्ति । "उद्देश्यपूर्ण" बस
इसका मतलब है कि आप एक अति के साथ मौन की अवधि में संलग्न हैं
मन में लाभकारी उद्देश्य - न केवल इसके लिए। मैथ्यू के रूप में
केली अपनी वाक्पटु पुस्तक *द रिदम ऑफ लाइफ* में बहुत ही स्पष्ट रूप से कहती हैं ,
“आप एक वर्ष में जितना कर सकते हैं उससे अधिक मौन एक घंटे में सीख सकते हैं
पुस्तकें।" यह एक बहुत बुद्धिमान व्यक्ति का एक शक्तिशाली कथन है।

यदि आप तुरंत अपने तनाव के स्तर को कम करना चाहते हैं, तो शुरू करने के लिए
हर दिन शांत, स्पष्टता और मन की शांति के साथ
आपको अपने जीवन में सबसे महत्वपूर्ण क्या है, और इस पर ध्यान केंद्रित करने की अनुमति दें
यहां तक कि प्रबुद्धता के किनारे पर नृत्य - क्या विपरीत है
ज्यादातर लोग हर सुबह उद्देश्यपूर्ण अवधि के साथ शुरू करते हैं
शांति।

साइलेंस के जीवन-वर्धक लाभ ठीक रहे हैं
उम्र भर में प्रलेखित। प्रार्थना की शक्ति से, करने के लिए
ध्यान का जादू, इतिहास के कुछ महान दिमागों ने इस्तेमाल किया है

उद्देश्यपूर्ण चुप्पी उनकी सीमाओं को पार करने और बनाने के लिए
असाधारण परिणाम।

आमतौर पर आपकी सुबह कैसे शुरू होती है?

क्या आप खुद को केंद्रित करने और एक बनाने में समय का निवेश करते हैं
शेष दिन के माध्यम से आप का नेतृत्व करने के लिए मन की इष्टतम स्थिति? या करते हैं
जब तक आप कुछ करने के लिए नहीं उठते, तब तक आप आमतौर पर उठने की प्रतीक्षा करते हैं? करते हैं
शांत , *शांतिपूर्ण* या *कायाकल्प करने वाले* शब्द आपके औसत का वर्णन करते हैं
सुबह? यदि वे करते हैं, बधाई हो! आप पहले से ही एक कदम आगे हैं
हम में से बाकी।

हम में से अधिकांश के लिए, शब्द जैसे *भीड़* , *व्यस्त* , *तनावपूर्ण* या यहां तक कि
अराजक हमारे ठेठ सुबह का सबसे अच्छा वर्णन कर सकते हैं। दूसरों के लिए, *धीमा* ,
आलसी , और *सुस्ती का* अधिक सटीक वर्णन हो सकता है कि कैसे
सुबह शुरू होती है। इनमें से कौन सा परिदृश्य आपके औसत का सबसे अच्छा वर्णन करता है

सुबह?

सुबह के लिए, हम में से अधिकांश, आमतौर पर बहुत व्यस्त होते हैं और भाग जाते हैं।
हम आम तौर पर दिन और हमारे लिए तैयार होने की कोशिश कर रहे हैं
मन अक्सर *हम क्या करना है के* बारे में आंतरिक बकबक से ग्रस्त हैं
करो, जहां हमें जाना है, जिसे हमें देखना है, जिसे करना हम भूल गए हैं,
तथ्य यह है कि हम देर से चल रहे हैं, हमारे महत्वपूर्ण के साथ एक हालिया तर्क
अन्य या परिवार के सदस्य ।

दूसरों के लिए, हमें ज्यादातर सुबह घूमने में परेशानी होती है।
हम सुस्त, आलसी और अनुत्पादक महसूस करते हैं। तो, के महान बहुमत के लिए
हमें, सुबह या तो तनावपूर्ण और दौड़ाया जाता है, या धीमा और
अनुत्पादक। इनमें से कोई भी शुरू करने के लिए इष्टतम तरीके का प्रतिनिधित्व नहीं करता है
आपका दिन।

मौन तनाव को कम करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है,
अपनी आत्म-जागरूकता को बढ़ाते हुए और स्पष्टता प्राप्त करना
आपको अपने लक्ष्यों, प्राथमिकताओं और क्या पर अपना ध्यान बनाए रखने की अनुमति देता है
आपके जीवन के लिए सबसे महत्वपूर्ण, प्रत्येक और हर दिन।

यहाँ से चुनने के लिए मेरी कुछ पसंदीदा गतिविधियाँ हैं और
किसी विशेष क्रम में, मौन की मेरी अवधि के दौरान अभ्यास किया गया
आरंभ करने के लिए एक सरल ध्यान द्वारा:

Ö ध्यान

Ö प्रार्थना

Ion परावर्तन

Thing गहरी सांस लेना

Itude आभार

कुछ सुबह मैं इनमें से सिर्फ एक गतिविधि करता हूं, और अन्य
सुबह मैं उन्हें जोड़ती हूं। ये सभी प्रथाएं आपके दिमाग को शांत करेंगी
और शरीर, अपनी आत्मा को शांत करें, और आपको पूरी तरह से उपस्थित होने की अनुमति दें और
शेष *जीवन* से आने वाले लाभों को प्राप्त करने के लिए खुला
SAVERS जो आपके *मिरेकल मॉर्निंग* के बाकी हिस्सों को बनाते हैं ।

यह बहुत महत्वपूर्ण है कि आप इसके लिए बिस्तर पर न रहें, और
अधिमानतः कि आप अपने बेडरूम को पूरी तरह से छोड़ दें। के साथ समस्या
बिस्तर पर या आपके बेडरूम में भी, जहाँ आपका कम्फर्ट बेड है
आपकी दृष्टि के भीतर — यह कि *बैठने* में आसान है
खामोशी, थप्पड़ मारने के लिए, वापस गिरने के लिए। मैं हमेशा अपने रहने पर बैठता हूं
कमरा सोफे, जहां मेरे पास पहले से ही सब कुछ है जो मुझे अपनी ज़रूरत है
चमत्कारी सुबह । मेरी पुष्टि, पत्रिका, योग डीवीडी, पुस्तक मैं हूँ

वर्तमान में पढ़ना-हर चीज़ में अपनी जगह है और प्रत्येक के लिए तैयार है
दिन इतना है कि सुबह में, सही कूदना और इसमें संलग्न होना आसान है
मेरी *चमत्कार सुबह* , कुछ भी खोजने के लिए बिना।

ध्यान

चूंकि बहुत सारी महान पुस्तकें, लेख और वेबसाइट हैं
ध्यान पर ध्यान केंद्रित करें, मैं बहुत अधिक विस्तार में नहीं जाऊंगा
सिद्ध लाभों और विभिन्न दृष्टिकोणों का वर्णन करना
मनन करना। इसके बजाय, मैं बस कुछ का उल्लेख करूँगा जो मुझे विश्वास है कि

सबसे महत्वपूर्ण लाभ, और आप सरल कदम-दर-चरण देते हैं
ध्यान जिसे आप तुरंत शुरू कर सकते हैं।

ध्यान का सार बस चुप करना या ध्यान केंद्रित करना है
समय की अवधि के लिए मन। आप सभी को पता नहीं हो सकता है या नहीं
ध्यान करने के असाधारण स्वास्थ्य लाभ। अध्ययन के बाद अध्ययन से पता चलता है
यह ध्यान *दवा* से अधिक प्रभावी हो सकता *है* । अध्ययन लिंक
चयापचय, रक्तचाप, मस्तिष्क में परिवर्तन के लिए नियमित ध्यान
सक्रियण, और अन्य मन और शारीरिक कार्य। यह तनाव को कम कर सकता है
और दर्द, नींद को बढ़ावा देने, ध्यान और एकाग्रता को बढ़ाने, और यहां तक कि
उम्र बढ़ाएँ। ध्यान के लिए भी बहुत कम समय की आवश्यकता होती है। आप ऐसा कर सकते हैं
कुछ ही मिनटों में ध्यान के लाभों का लाभ उठाएं
दिन।

जानी-मानी हस्तियां, सीईओ और बेहद सफल लोग पसंद करते हैं
जेरी सीनफील्ड, स्टिंग, रसेल सीमन्स, ओपरा और कई और
पारंपरिक रूप से कहा जाता है कि नियमित, अक्सर दैनिक, ध्यान एक बन गया है
उनके जीवन का अमूल्य हिस्सा। टपरवेयर टीएम सीईओ रिक चाल बताया
फाइनेंशियल टाइम्स कि उन्होंने हर 20 मिनट में ध्यान लगाने की कोशिश की
दिन, बताते हुए, “मेरे लिए, यह एक अभ्यास है जो न केवल तनाव से जलता है, बल्कि
मुझे स्पष्ट करने के लिए कि क्या वास्तव में चल रहा है और क्या वास्तव में है
मायने रखती है। " ओपरा ने डॉ। ओज को बताया कि ट्रांसेंडेंटल मेडिटेशन टीएम के पास है
उसके अनुसार "जो ईश्वर है, उससे जुड़ने में मदद की।"
हफिंगटन पोस्ट ।

ध्यान की कई विधाएं और प्रकार हैं, लेकिन आम तौर पर
आप उन्हें दो श्रेणियों में विभाजित कर सकते हैं: "निर्देशित" और
"व्यक्तिगत" ध्यान। निर्देशित ध्यान वे हैं जिनमें आप हैं
किसी अन्य व्यक्ति की आवाज़ सुनें और गाइड की मदद करने के लिए निर्देश प्राप्त करें
आपके विचार, ध्यान और जागरूकता। व्यक्तिगत ध्यान हैं
बस आप किसी से सहायता के बिना, अपने दम पर करते हैं
अन्य।

चमत्कारी सुबह का ध्यान

पृष्ठ 94

यहां एक सरल, चरण-दर-चरण व्यक्तिगत ध्यान है जो आप कर सकते हैं
अपने *चमत्कार सुबह के* दौरान उपयोग करें , भले ही आपने कभी ध्यान न दिया हो
इससे पहले।

§ अपना ध्यान शुरू करने से पहले, अपनी तैयारी करना महत्वपूर्ण है
मानसिकता और अपनी उम्मीदों को सेट करें। यह आपके लिए शांत रहने का समय है
अपने मन और जाने के लिए मजबूर करने की जरूरत है लगातार होने के लिए
किसी चीज के बारे में *सोचना* -या तो अतीत को दूर करना, तनाव देना या
भविष्य के बारे में चिंता करना - लेकिन वर्तमान में पूरी तरह से जीना कभी नहीं।
यह समय आपके तनाव को दूर करने का है, इससे थोड़ा ब्रेक लें
अपनी समस्याओं के बारे में चिंता है, और पूरी तरह से उपस्थित होने के *लिए इस*
पल। यह एक सार है कि आप *सही मायने में* किस तक पहुंच सकते हैं
आपके पास जो कुछ है, उससे कहीं अधिक गहराई तक आप या आपके द्वारा लेबल किए गए हैं
"आप कौन हैं" के रूप में स्वीकार किए जाते हैं -ज्यादातर लोगों ने भी कभी नहीं किया है
करने का प्रयास किया। इस सार को एक्सेस करना *आप वास्तव में कर रहे हैं, जो* है
अक्सर "बस होने के रूप में" कहा जाता है। न सोच रहा है, न कर रहा है, बस
जा रहा है । यदि यह आपके लिए विदेशी लगता है, या बहुत "नई-आयु" है तो ठीक है।
मुझे भी ऐसा ही लगता था। यह शायद सिर्फ इसलिए है क्योंकि तुम हो
इसके पहले कभी कोशिश नहीं की। लेकिन शुक्र है कि आप इसके बारे में हैं।

Sit बैठने के लिए शांत, आरामदायक जगह खोजें। आप सीधे बैठ सकते हैं
सोफे पर, एक कुर्सी पर, फर्श पर, या एक तकिया पर बैठो, जोड़ा गया
आराम।

Up सीधे बैठें, क्रॉस-लेग किया हुआ। आप अपनी आँखें बंद कर सकते हैं, या आप देख सकते हैं
नीचे जमीन पर, लगभग दो फीट आपके सामने।

§ अपनी सांस पर ध्यान केंद्रित कर, धीमी गति, गहरी साँस लेने के द्वारा शुरू करो। में
नाक के माध्यम से, मुंह के माध्यम से, और सांस लेने के लिए सुनिश्चित करें
आपके पेट में, बल्कि आपकी छाती में। सबसे प्रभावी
साँस लेने के लिए आपके पेट का विस्तार होना चाहिए, न कि आपकी छाती।

§ अब, अपनी सांस को रोकना शुरू करें; धीरे-धीरे 3 सेकंड की गिनती पर
(एक, एक हजार, दो, एक हजार, तीन, एक हजार)...
इसे 3 सेकंड के लिए रोकें (एक, एक-हजार, दो, एक-हजार,

पेज 95

तीन, एक हजार) ... और फिर 3 की गिनती पर धीरे-धीरे सांस छोड़ें
सेकंड (एक, एक हजार, दो, एक हजार, तीन, एक-
हजार)। अपने विचारों और भावनाओं को महसूस करें जैसे आप बस रहे हैं
अपनी सांस पर ध्यान दें। ध्यान रखें कि जैसे ही आप अपने को शांत करने का प्रयास करते हैं
मन, विचार अभी भी एक यात्रा का भुगतान करने के लिए आ जाएगा। केवल

उन्हें स्वीकार करें, फिर उन्हें जाने दें, हमेशा अपना ध्यान केंद्रित करें
अपनी सांस के लिए।

Is याद रखें, यह आपके लिए अपनी अनिवार्य जरूरत को पूरा करने का समय है
करने के लिए *लगातार* कुछ के बारे में सोच सकता है। यह जाने का समय है
अपने तनाव के बारे में और अपने बारे में चिंता करने से थोड़ा ब्रेक लें
समस्या। यह *इस* क्षण में पूरी तरह से उपस्थित होने का समय है। यह
अक्सर बस के रूप में जाना जाता है *किया जा रहा है* । नहीं सोच रहा है, नहीं कर रहा है, बस
किया जा रहा है। अपनी सांसों का पालन करना जारी रखें, और साँस लेने की कल्पना करें
सकारात्मक, प्रेमपूर्ण, शांतिपूर्ण ऊर्जा, और आपकी सभी चिंताओं को दूर करना
और तनाव। शांत का आनंद लें। इस पल का आनंद लो। बस साँस... *बस*
हो।

That यदि आपको पता चलता है कि आपके पास विचारों की निरंतर आमद है, तो यह हो सकता है
आपके लिए किसी एक शब्द या वाक्यांश पर ध्यान केंद्रित करना और उसे दोहराना उपयोगी है
बार-बार अपने आप को, जैसा कि आप श्वास और साँस छोड़ते हैं। के लिये
उदाहरण के लिए, आप कुछ इस तरह की कोशिश कर सकते हैं: (श्वास पर) “मैं साँस लेता हूँ
शांति में ... "(जैसा कि आप साँस छोड़ते हैं)" मैं प्यार से साँस लेता हूँ ... मैं साँस लेता हूँ
शांति ... "(श्वास) ..." मैं प्यार से साँस लेता हूँ ... "(साँस छोड़ते) ... आप कर सकते हैं
शांति शब्दों को स्वैप करें और जो कुछ भी आप की तरह महसूस करते हैं *उसके* साथ *प्यार* करें
अपने जीवन में अधिक लाने की जरूरत है (विश्वास, विश्वास, विश्वास, आदि),
और जो कुछ भी आपको लगता है कि आप दुनिया को और अधिक देना चाहते हैं।

A ध्यान एक उपहार है जिसे आप हर दिन खुद को दे सकते हैं। यह वास्तव में एक है
अविश्वसनीय उपहार। मेरा ध्यान लगाकर बिताया गया समय मेरा एक हो गया है
मेरे दिन के पसंदीदा भाग। यह शांति का अनुभव करने का समय है
कृतज्ञता, और हमारे दिन-प्रतिदिन के तनावों से मुक्ति का समय और
चिंता न करें। एक अस्थायी छुट्टी के रूप में दैनिक ध्यान के बारे में सोचो
आपकी समस्याएं। जबकि आपकी समस्याएं तब भी रहेंगी जब आप

अपना दैनिक ध्यान समाप्त करें, आप पाएंगे कि आप बहुत अधिक हैं
उन्हें हल करने के लिए केंद्रित और बेहतर सुसज्जित है।

मौन पर अंतिम विचार

साइलेंस में समय बिताने का कोई एक सही तरीका नहीं है। आप ऐसा कर सकते हैं
प्रार्थना करो, ध्यान करो, उस पर ध्यान केंद्रित करो जिसके लिए आप आभारी हैं, या यहां तक कि इसमें संलग्न हैं
गहरा विचार। मेरे लिए, मौन में बैठना — विशेष रूप से ध्यान करना — था
पहले के बजाय मुश्किल, शायद इसलिए कि मेरे पास डॉक्टर हैं
ADHD के रूप में निदान। मुझे नहीं पता कि मैं उनके निदान से सहमत हूं या
यहां तक कि इस विचार के साथ कि एडीएचडी एक "विकार" है (यह एक और है)
दूसरी बार बातचीत), लेकिन मैं निश्चय कर सकता हूं कि यह निश्चित रूप से एक है
मेरे लिए अभी भी बैठने और मेरे दिमाग को शांत करने की चुनौती है। विचार दौड़ के होते हैं

अंदर और बाहर, पिनबॉल की तरह उछलते हुए, लगभग नॉनस्टॉप।
तो भले ही मैं होगी *बैठने के* मौन में, मेरे मन नहीं रोका
रेसिंग। तथ्य यह है कि अभी भी बैठे और मेरे दिमाग को साफ करना इतना मुश्किल था
मेरे लिए ठीक यही वजह थी कि मुझे इसमें महारत हासिल करने के लिए प्रतिबद्ध होना पड़ा।
इससे पहले मुझे हर दिन साइलेंस का अभ्यास करने में तीन या चार सप्ताह लगते थे
मुझे सक्षम महसूस हुआ। मुझे एक ऐसी जगह मिल गई, जहां मैं विचारों की अनुमति दूंगा
अंदर आओ, मैं शांति से उन्हें स्वीकार करूँगा, और फिर चुपचाप उन्हें जाने दूंगा
निराश हुए बिना बह जाना। तो निराश मत हो अगर
मौन में समय बिताना, या ध्यान लगाना, आपके लिए पहली चुनौती है।

कब तक अपने उद्देश्यपूर्ण मौन की अवधि, कब तक
पांच मिनट से शुरू करने की सलाह देते हैं, हालांकि अगले अध्याय में
मैं आपको सिखाऊंगा कि आप किस तरह के जीवन-वर्धक लाभों का अनुभव कर सकते हैं
एक दिन में 60 सेकंड तक मौन! जब मैंने यह अभ्यास शुरू किया,
मैं मौन, शांत और आराम से बैठूंगा, एक प्रार्थना, ध्यान, विचार कहूंगा
मैं पांच मिनट के लिए गहरी सांस ले रहा था, और मैं इसके लिए कृतज्ञ था। आईटी इस
हर दिन शुरू करने के लिए इस तरह के एक शांतिपूर्ण, सही तरीका।

लाइफ एस **ए।** वीर्स

A Affirmations के लिए है

यह पुष्टिओं की पुनरावृत्ति है जो विश्वास की ओर ले जाती है। एक बार जो
विश्वास एक गहरा विश्वास बन जाता है, चीजें होने लगती हैं।
-मुहम्मद अली

आप तब तक असफल रहेंगे, जब तक आप अवचेतन को प्रभावित नहीं करेंगे
आप एक सफलता हैं। यह एक प्रतिज्ञान बनाकर किया जाता है, जो क्लिक करता है।
-फिल्टर सकिंग शिन

"मैं सबसे महान हूँ!" मुहम्मद अली ने इन शब्दों की पुष्टि की
और फिर से — और फिर वह उनका *हो गया* । पुष्टि एक हैं
सबसे प्रभावी उपकरण जिस व्यक्ति को आप की आवश्यकता होती है उसे जल्दी से बनने के लिए
अपने जीवन में वह सब कुछ हासिल करना चाहते हैं जो आप चाहते हैं। Affirmations अनुमति देते हैं
आप डिजाइन करते हैं और फिर मानसिकता विकसित करते हैं (विचार, विश्वास, ध्यान)
आपको अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र को अगले स्तर तक ले जाने की आवश्यकता है।

यह कोई संयोग नहीं है कि कुछ सबसे सफल लोग हैं
विल स्मिथ, जिम कैरी, सुज़ैन ऑरमैन जैसी मशहूर हस्तियां
मुहम्मद अली, ओपरा, और कई और सभी-के बारे में मुखर रहे हैं
सकारात्मक सोच और प्रतिज्ञान के उपयोग की उनकी धारणा है
उनकी सफलता और धन की यात्रा में उनकी मदद की।

चाहे आप इसे महसूस करें या न करें, लगातार अपने आप से बात करना है
सिर्फ पागल लोगों के लिए नहीं। हम में से हर एक के पास एक आंतरिक है
हमारे सिर पर चलने वाली बातचीत, लगभग न के बराबर। ज्यादातर यह है
अचेतन, अर्थात्, हम होशपूर्वक नहीं चुनते हैं
संवाद। इसके बजाय, हम अपने पिछले अनुभवों को - अच्छे और बुरे दोनों को अनुमति देते हैं
- फिर से खेलना और फिर से खेलना। न केवल यह पूरी तरह से सामान्य है,

यह हम में से प्रत्येक के बारे में जानने के लिए सबसे महत्वपूर्ण प्रक्रियाओं में से एक है
और मास्टर। फिर भी, बहुत कम लोग सक्रिय रूप से जिम्मेदारी लेते हैं
सकारात्मक, सक्रिय विचारों का चयन करना, जो मूल्य को जोड़ देगा
उनका जीवन।

मैंने हाल ही में एक आँकड़ा पढ़ा है कि 80% महिलाओं ने स्व।
खुद के बारे में विचारों (शरीर की छवि, नौकरी प्रदर्शन,
अन्य लोगों की राय, आदि) दिन भर में। मुझे यक़ीन है कि
पुरुष भी करते हैं, हालांकि यह कुछ हद तक हो सकता है।

आपकी आत्म-चर्चा में आपकी सफलता के स्तर पर नाटकीय प्रभाव पड़ता है
आपके जीवन का हर पहलू- आत्मविश्वास, स्वास्थ्य, खुशी, धन,
रिश्ते, आदि आपकी पुष्टि या तो के लिए या खिलाफ काम कर रहे हैं
आप इस बात पर निर्भर करते हैं कि आप उनका उपयोग कैसे कर रहे हैं। अगर तुम होशपूर्वक नहीं
डिजाइन और अपने affirmations चुनें कि आप दोहराए जाने के लिए अतिसंवेदनशील हैं
और आपके अतीत की आशंकाओं, असुरक्षाओं और सीमाओं से छुटकारा दिलाता है।

हालाँकि, जब आप सक्रिय रूप से डिज़ाइन करते हैं और अपना लिखते हैं
आप क्या हासिल करना चाहते हैं और क्या के साथ संरेखण में होने की पुष्टि
आपको इसे पूरा करने के लिए कौन होना चाहिए - और उन्हें दोहराने के लिए प्रतिबद्ध होना चाहिए
दैनिक (आदर्श रूप *से ज़ोर से*) - वे तुरंत एक छाप बनाते हैं
आपका अवचेतन मन। आपके प्रतिज्ञान परिवर्तन के काम में जाते हैं
जिस तरह से आप सोचते हैं और महसूस करते हैं, उससे आप अपने सीमित विश्वासों को दूर कर सकते हैं
और व्यवहार करें और उन्हें उन लोगों के साथ बदलें जिन्हें आपको सफल होने की आवश्यकता है।

मेरे जीवन में कैसे बदलाव आए

पुष्टि की शक्ति के लिए मेरा पहला वास्तविक जीवन जोखिम आया
जब मैं अपने सबसे सफल दोस्तों में से एक मैट के साथ रह रहा था
Recore। लगभग हर दिन, मैं मैट चिल्ला से सुना होगा
अपने बेडरूम में स्नान। यह सोचकर कि वह मेरे लिए चिल्ला रहा है, मैं करूंगा
अपने बेडरूम के दरवाजे पर पहुंचें, केवल यह जानने के लिए कि वह चीजों को चिल्ला रहा है

जैसे, “मैं अपने भाग्य के नियंत्रण में हूँ! मैं एक सफलता के लायक हूं! मैं हूँ
अपने लक्ष्यों को हासिल करने के लिए आज मुझे जो कुछ भी करना चाहिए, करने के लिए प्रतिबद्ध हूं और
मेरे सपनों का जीवन बनाएँ! " *क्या अजीब बात है* , मैंने सोचा।

केवल पिछले प्रदर्शन की पुष्टि मुझे एक के माध्यम से करनी थी
लोकप्रिय 1990 के दशक के हिट टीवी शो *सैटरडे नाइट लाइव में* ,
जो अल फ्रेंकेन के चरित्र स्टुअर्ट स्मैले को घूरता था
दर्पण और अपने आप को दोहराएं, *"मैं काफी अच्छा हूं, मैं काफी स्मार्ट हूं,*
और इसे कुत्ते, मेरे जैसे लोग! " नतीजतन, मैंने हमेशा सोचा
एक मजाक के रूप में पुष्टि। मैट बेहतर जानता था। टोनी के छात्र के रूप में
रॉबिंस, मैट वर्षों से प्रतिज्ञान और भस्म का उपयोग कर रहे थे
सफलता के असाधारण स्तर बनाने के लिए। पांच घरों का मालिक है, और एक
देश में शीर्ष नेटवर्क इंजीनियरों (25 वर्ष की आयु तक), मुझे चाहिए
लगा कि मैट जानता था कि वह क्या कर रहा है। आखिरकार, मैं एक था
उसके घर में एक कमरा किराए पर लिया । दुर्भाग्य से, यह मुझे कुछ और ले गया
यह महसूस करने के लिए वर्ष कि पुष्टि सबसे शक्तिशाली उपकरणों में से एक थी
अपने जीवन को बदलने के लिए।

जब मैं पुष्टिकरण का उपयोग कर रहा था तब मेरा पहला पहला अनुभव आया
नेपोलियन हिल की पौराणिक पुस्तक *थिंक एंड ग्रो* में उनके बारे में पढ़ें
अमीर (जो मैं अत्यधिक सलाह देता हूं, वैसे)। हालाँकि मैं था
संदेह है कि प्रतिज्ञान की पुनरावृत्ति वास्तव में होने जा रही थी
मेरे जीवन पर किसी भी औसत दर्जे का प्रभाव, मैंने सोचा कि मैं इसे एक शॉट दूंगा। अगर
इसने मैट के लिए काम किया, यह मेरे लिए काम कर सकता है। मैंने सीमित करने का लक्ष्य चुना
विश्वास मैं अपने मस्तिष्क में महत्वपूर्ण क्षति से पीड़ित होने के बाद विकसित हुआ था
कार दुर्घटना: *मेरे पास एक भयानक स्मृति है* ।

अगर आप मेरी पहली किताब, *टेकिंग लाइफ हेड ऑन* पढ़ते हैं *!* , आप जानते हैं कि
मेरी कार के बाद मेरी अल्पकालिक स्मृति लगभग न के बराबर थी
दुर्घटना। जबकि इसने कुछ सुंदर हास्यपूर्ण घटनाओं को जन्म दिया, मेरी
स्मृति इतनी खराब थी कि दोस्त और परिवार घंटों बिताते थे
अस्पताल में मेरे साथ जाकर, जल्दी से खाना खाकर, और फिर
मुझे उन लोगों को बधाई देने के लिए जैसे कि मैंने उन्हें वर्षों में नहीं देखा था।

एक दर्दनाक मस्तिष्क के कारण ऐसी वास्तविक शारीरिक सीमा का सामना करना
चोट मुझे लगातार विश्वास है कि *मैं एक है को* सुदृढ़ करने के लिए कारण
भयानक स्मृति । कभी भी किसी ने मुझे याद करने या याद दिलाने के लिए कहा
उनमें से कुछ, मैं हमेशा जवाब दूंगा, “मैं करूंगा, लेकिन मैं वास्तव में

मैं मस्तिष्क क्षति और एक भयानक अल्पकालिक स्मृति नहीं कर सकता।

मेरी कार दुर्घटना के 7 साल हो गए थे, और इस विश्वास के दौरान
तब मेरी वास्तविकता पर आधारित था , इसे जीने का समय था। शायद मेरी
स्मृति इतनी *भयानक थी* , कम से कम भाग में, क्योंकि मैंने कभी नहीं बनाया था
यह विश्वास करने का प्रयास बेहतर हो सकता है। जैसा कि हेनरी फोर्ड ने कहा, “चाहे
आपको लगता है कि आप कर सकते हैं, या आपको लगता है कि आप नहीं कर सकते हैं, आप किसी भी तरह से

अगर पुष्टि हो सकती है कि मेरे लिए, सबसे *जायज था*
विश्वास है कि मेरे पास था, तो वे शायद कुछ भी बदल सकते हैं।
इसलिए, मैंने अपना पहला प्रतिज्ञान बनाया जो पढ़ा: *मैं जाने दे रहा हूं*
विश्वास को सीमित करना कि मेरे पास एक भयानक स्मृति है। मेरा दिमाग ए है
चमत्कारी जीव ही चिकित्सा करने में सक्षम है, और मेरी याददाश्त कर सकते हैं
सुधार करें, लेकिन केवल इस अनुपात में कि मेरा मानना है कि इसमें सुधार हो सकता है।
इसलिए, इस क्षण से, मैं उस अटूट विश्वास को बनाए रख रहा हूं
मेरे पास एक उत्कृष्ट स्मृति है, और यह लगातार बेहतर होता जा रहा है
दिन।

मैंने अपने *मिरेकल के* दौरान हर दिन इस छोटे से बयान को पढ़ा
प्रातःकाल । अभी भी मेरे पिछले विश्वासों के साथ क्रमादेशित है, मुझे यकीन नहीं था कि यह था
काम कर रहे। फिर, मेरे पहले दिन के बाद मेरी पुष्टि के दो महीने बाद,
ऐसा कुछ हुआ जो सात वर्षों में नहीं हुआ। एक दोस्त
मुझे अगले दिन उसे बुलाने के लिए *याद* करने को कहा , और मैंने जवाब दिया,
"बिलकुल कोई परेशानी नही।" जैसे ही शब्दों ने मेरा मुंह छोड़ा, मेरी आंखें
चौड़ी हो गई और मैं उत्तेजित हो गया! मेरे भयानक के बारे में मेरा सीमित विश्वास
स्मृति अपनी शक्ति खो रही थी। मैंने इसे बदल दिया था और मेरे पुन: क्रमानुसार किया था
मेरे नए, अवचेतन विश्वास के साथ अवचेतन मन, मेरे प्रयोग से
अभिपुष्टियों।

उस समय से, इस धारणा को भी जोड़ा गया है कि *पुष्टि होती है*
वास्तव में काम , न केवल मेरी स्मृति में सुधार जारी रहा, बल्कि मैं
मेरे जीवन के हर क्षेत्र के लिए अभिपुष्टि बनाई जो मैं चाहता था

अग्रिम। मैंने अपने स्वास्थ्य, वित्त में सुधार के लिए प्रतिज्ञानों का उपयोग करना शुरू कर दिया,
रिश्ते, समग्र खुशी, आत्मविश्वास, साथ ही साथ कोई भी और सभी
विश्वास , *मानसिकता* और *आदतें* जिन्हें अपग्रेड की जरूरत थी। कुछ भी बंद नहीं था
सीमा। कोई सीमा नहीं है!

आपका प्रोग्रामिंग कैसा है?

हम सभी को उप-सचेत स्तर पर क्रमादेशित किया गया है — को
सोचें, विश्वास करें, और हम जिस तरह से कार्य करते हैं। हमारी प्रोग्रामिंग का एक परिणाम है
कई प्रभाव, जिनमें हमें दूसरों द्वारा बताया गया है, क्या है
हमने खुद को, और अपने जीवन के सभी अनुभवों को अच्छा बताया है
और बुरा। हम में से कुछ के पास प्रोग्रामिंग है जो हमारे लिए आसान बनाता है

खुश और सफल, जबकि अन्य-संभवत: बहुसंख्यक हैं
प्रोग्रामिंग जो जीवन को कठिन बनाती है।

तो, *बुरी खबर* यह है कि अगर हम सक्रिय रूप से अपने को नहीं बदलते हैं
प्रोग्रामिंग, हमारी क्षमता को कुचल दिया जाएगा और हमारे जीवन को सीमित करके
भय, असुरक्षा और हमारे अतीत की सीमाएँ। हमें रुकना चाहिए
क्या ध्यान केंद्रित करके औसत दर्जे के जीवन के लिए खुद को प्रोग्रामिंग
हम गलत कर रहे हैं, जब हम बनाते हैं तो अपने आप पर बहुत मुश्किल हो रहा है
गलतियों, और अपने आप को दोषी महसूस करने के लिए, अपर्याप्त और
हम वास्तव में चाहते हैं सफलता के अवांछनीय।

अच्छी खबर यह है कि हमारे प्रोग्रामिंग बदला जा सकता है या
किसी भी समय सुधार हुआ। हम सभी को दूर करने के लिए खुद को फटकार सकते हैं
हमारे डर, असुरक्षा, बुरी आदतें, और किसी भी आत्म-सीमित, संभावित-
वर्तमान में हमारे पास मौजूद विश्वासों और व्यवहारों को नष्ट करना, इसलिए हम बन सकते हैं
हम अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र में सफल होना चाहते हैं।

आप अपने आप को प्रोग्रामिंग शुरू करने के लिए पुष्टि का उपयोग कर सकते हैं
आत्मविश्वास और आपके द्वारा किए गए हर काम में, बस बार-बार
अपने आप को बता रहा है कि आप कौन होना चाहते हैं, आप क्या हासिल करना चाहते हैं और
आप इसे कैसे पूरा करेंगे। पर्याप्त पुनरावृत्ति के साथ, आपका उप-
चेतन मन यह मानने लगेगा कि आप इसे क्या कहते हैं, इस पर कार्य करें, और
अंततः इसे अपनी वास्तविकता में प्रकट करें।

अपने प्रतिज्ञान को लिखित रूप में रखना आपके लिए संभव बनाता है
अपनी नई प्रोग्रामिंग चुनें ताकि यह आपको उस वांछित की ओर ले जाए
स्थिति या मन की स्थिति आपको लगातार समीक्षा करने में सक्षम बनाती है।
एक पुष्टिकरण के लगातार दोहराव से स्वीकृति प्राप्त होगी
मन, विचार और परिणाम आपके विचारों, विश्वासों और व्यवहारों में परिवर्तन।
चूँकि आपको अपने प्रतिज्ञानों को चुनना और बनाना है, आप डिज़ाइन कर सकते हैं
उन्हें उन विचारों, विश्वासों और व्यवहारों को स्थापित करने में मदद करने के लिए जो कि
आप चाहते हैं और सफल होने की जरूरत है।

5 सरल कदम अपनी खुद की Affirmations बनाने के लिए

यहां अपना पहला प्रतिज्ञान बनाने के लिए 5 सरल चरण दिए गए हैं, इसके बाद
एक लिंक द्वारा जहाँ आप मुफ्त *चमत्कार सुबह* डाउनलोड कर सकते हैं
अभिपुष्टियां:

चरण 1: आप वास्तव में क्या चाहते हैं

एक लिखित प्रतिज्ञान का उद्देश्य आपके मन को प्रोग्राम करना है
विश्वासों, दृष्टिकोणों और व्यवहारों / आदतों के साथ जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं
सफलता के अपने आदर्श स्तरों को आकर्षित करने, बनाने और बनाए रखने में सक्षम होने के नाते

पहले १० सफलता पाठ्यक्रम के लिए गाइड
हर क्षेत्र में, आप अपने आदर्श पुष्टिवन को क्या चाहते हैं
जैसा हो, प्रत्येक क्षेत्र में।

आप अपने प्रतिज्ञान को उन क्षेत्रों के अनुसार व्यवस्थित कर सकते हैं जो
आप ज्यादातर स्वास्थ्य / स्वास्थ्य जैसे सुधार पर ध्यान देना चाहते हैं,
माइंडसेट, इमोशन, फ़ाइनेन्स, रिलेशनशिप, स्पिरिचुअलिटी आदि
स्पष्ट रूप से, लिखित रूप में, आप वास्तव में क्या चाहते हैं - आपकी आदर्श दृष्टि
अपने और अपने जीवन के लिए — प्रत्येक क्षेत्र में।

चरण 2: आप इसे क्यों चाहते हैं

मेरे अच्छे दोस्त एडम स्टॉक के रूप में, *राइजिंग स्टॉक, इंक के* अध्यक्ष ।
एक बार मुझसे कहा था, "बुद्धिमान *क्यों* एस के साथ शुरू करते हैं ।" हर कोई बनना चाहता है
खुश, स्वस्थ, और सफल, लेकिन चाहना शायद ही कभी प्रभावी हो

प्राप्त करने के लिए रणनीति। जो लोगों के मोह को दूर करते हैं
सामान्यता और जीवन में वे चाहते हैं कि सब कुछ हासिल करें
असाधारण रूप से सम्मोहक *क्यों* उन्हें ड्राइव करता है। उन्होंने एक परिभाषित किया है
स्पष्ट जीवन उद्देश्य जो सामूहिक योग से अधिक शक्तिशाली है
उनकी क्षुद्र समस्याएं और अनिवार्य रूप से अनगिनत बाधाएं
चेहरा, और वे प्रत्येक दिन जागते हैं और अपने उद्देश्य की ओर काम करते हैं।

क्यों शामिल हैं, सबसे गहरे स्तर पर, आप चाहते हैं कि सभी चीजें हैं
तुम्हारे लिए ज़रूरी। अपने सबसे गहरे पर क्रिस्टल स्पष्ट होने के *कारण क्यों* देंगे
आप एक अजेय उद्देश्य हैं।

चरण 3: तुम किसके लिए प्रतिबद्ध हैं *होने के नाते* बनाने के लिए यह

मेरा पहला कोच के रूप में, जेफ Sooey कहा करते थे, *इस जहां है*
रबर सड़क से मिलता है । दूसरे शब्दों में, आपके जीवन के *बाद* ही बेहतर होता है
आप बहतर हो जाएंगे। आपके निवेश करने के बाद ही आपकी बाहरी दुनिया सुधरती है
अनगिनत घंटे अपने आप में सुधार। *होने के नाते* (जो आपको होना चाहिए) और
कर (आप क्या करने की जरूरत) के लिए आवश्यक शर्तें कर रहे हैं *होने* आप क्या
इसे लेना चाहते हैं। जो आप जा, कर रहे हैं की जरूरत है पर स्पष्ट हो जाओ *प्रतिबद्ध* करने के लिए
अपने जीवन, व्यवसाय, स्वास्थ्य, विवाह, आदि को लेने के लिए
अगले स्तर और परे।

चरण 4: आप इसे प्राप्त करने के लिए *क्या* करने के लिए प्रतिबद्ध हैं

आपको किन क्रियाओं को लगातार आधार पर करना होगा
अपने आदर्श जीवन के लिए अपनी दृष्टि को एक वास्तविकता बनाएं? वजन कम करना चाहते हैं?
आपकी पुष्टि कुछ इस तरह कह सकती है: *मैं 100% के लिए प्रतिबद्ध हूं*
हफ्ते में 5 दिन जिम जाना और ट्रेडमिल पर दौड़ना

न्यूनतम 30 मिनट। यदि आप एक विकेता हैं, तो आपकी पुष्टि
पढ़ सकते हैं: *मैं हर दिन 20 पूर्वेक्षण कॉल करने के लिए प्रतिबद्ध हूं,*
सुबह 8 बजे से- 9 बजे तक। आपके कार्य जितने विशिष्ट होंगे, उतने बेहतर होंगे। सुनिश्चित हो
आवृत्ति (कितनी बार), मात्रा (कितने), और सटीक शामिल करने के लिए
समय सीमा (आप अपनी गतिविधियों को किस समय शुरू और समाप्त करेंगे?)

छोटे से शुरू करना भी महत्वपूर्ण है। अगर आप जिम जा रहे हैं ०
सप्ताह में 0 मिनट के लिए, सप्ताह में 5 दिन 20 मिनट के लिए जा रहा है
ऊंची छलांग। प्रबंधनीय कदम उठाना महत्वपूर्ण है। छोटा लग रहा है
जिस तरह से सफल होने के साथ-साथ आप अच्छा महसूस करते हैं और निराश नहीं होते हैं
अपेक्षाओं को बनाए रखने में सक्षम होने के लिए बहुत अधिक है। आप बना सकते हैं
अपने आदर्श लक्ष्य तक। दैनिक या साप्ताहिक लक्ष्य लिखकर शुरुआत करें
और तय करें कि आप इसे कब बढ़ाएंगे। कुछ हफ्तों के बाद
2-दिन-प्रति-दिन जिम जाने के अपने लक्ष्य को सफलतापूर्वक पूरा करना
20 मिनट, फिर इसे 20 दिनों के लिए 3-दिनों-एक सप्ताह तक स्थानांतरित करें, और इसी तरह
पर।

चरण 5: प्रेरणादायक उद्धरण और दर्शन जोड़ें

मैं हमेशा उद्धरण और दर्शन की तलाश में हूं जो मैं कर सकता हूं
मेरी पुष्टि में जोड़ें। उदाहरण के लिए, मेरी एक प्रतिज्ञा आती है
से किताब *क्या मिल गया आप आप वहां नहीं मिलेगा* मार्शल द्वारा
सुनार। इसमें लिखा है, *"प्रभावशाली लोगों का # 1 कौशल ईमानदारी से किया गया प्रयास है*
किसी व्यक्ति को यह महसूस कराना कि वह सबसे महत्वपूर्ण व्यक्ति है
दुनिया। यह कौशल है कि बिल क्लिंटन, ओपरा विनफ्रे, और
ब्रूस गुडमैन अपने क्षेत्रों में सर्वश्रेष्ठ बन जाते थे। यह मैं करूँगा
हर उस व्यक्ति के लिए जिसके साथ मैं जुड़ता हूँ! "

एक और पढ़ता है: *"टिम फेरिस की सलाह का पालन करें: अधिकतम करने के लिए*
उत्पादकता, अनुसूची 3-5 घंटे ब्लॉक या विलक्षण रूप से आधे दिन
कोशिश करने के बजाय एक एकल गतिविधि या परियोजना पर ध्यान केंद्रित किया
हर 60 मिनट में कार्यों को स्विच करने के लिए। "

कभी भी आप एक उद्धरण देखते हैं या सुनते हैं जो आपको प्रेरित करता है, या आता है
एक सशक्त दर्शन या रणनीति के लिए और अपने आप को सोचें:
यार, यह मेरे लिए सुधार का एक **बड़ा** *क्षेत्र है*, इसे अपने साथ जोड़ें
अभिपुष्टियों। हर दिन इन पर ध्यान देने से, आप करने लगेंगे
अपने तरीके से सशक्त दर्शन और रणनीतियों को एकीकृत करें
सोच और रहन-सहन, जिससे आपके परिणाम और गुणवत्ता में सुधार होगा

जिंदगी।

Affirmations पर अंतिम विचार

§ आपके पुष्टि के प्रभावी होने के लिए, यह महत्वपूर्ण है कि
आप उन्हें पढ़ते समय अपनी भावनाओं पर टैप करें। बिना सोचे समझे
बार-बार एक वाक्यांश को दोहराते हुए, उसकी सच्चाई को *महसूस* किए बिना ,
आप पर कम से कम प्रभाव पड़ेगा। आपको जिम्मेदारी लेनी चाहिए
प्रामाणिक भावनाओं को उत्पन्न करने और उन लोगों को शक्तिशाली रूप से प्रभावित करने के लिए
भावनाओं की हर पुष्टि में आप खुद को दोहराते हैं। मज़े करो
इसके साथ। यदि आप एक प्रतिज्ञान के बारे में उत्साहित हैं, तो यह चोट नहीं करता है
नृत्य करो और छतों से चिल्लाओ!

§ यह एक उद्देश्यपूर्ण *शरीर विज्ञान* को शामिल करने के लिए भी फायदेमंद हो सकता है ,
जैसे कि लम्बे समय तक खड़े रहकर, गहरे तक ले जाते हुए अपने प्रतिज्ञान को सुनाना
साँस लेना, मुट्ठी बनाना या व्यायाम करना। शारीरिक गतिविधि का मेल
पुष्टि के साथ मन की शक्ति का दोहन करने का एक शानदार तरीका है-
शरीर का संबंध।

That ध्यान रखें कि आपके प्रतिज्ञान वास्तव में "अंतिम" नहीं होंगे
ड्राफ्ट, क्योंकि आपको हमेशा उन्हें अपडेट करना चाहिए। जैसे तुम
सीखना, बढ़ना, और विकसित होना जारी है, इसलिए आपकी पुष्टि होनी चाहिए।
जब आप एक नया लक्ष्य, सपना, आदत, या दर्शन के साथ आते हैं
आप अपने जीवन में एकीकृत करना चाहते हैं, इसे अपनी पुष्टि में जोड़ें।
जब आप एक लक्ष्य पूरा करते हैं या एक नई आदत को पूरी तरह से एकीकृत करते हैं
आपके जीवन में, आप पा सकते हैं कि अब उस पर ध्यान केंद्रित करना आवश्यक नहीं है
हर दिन, और इस तरह अपने प्रतिज्ञान से इसे हटाने का चयन करें।

§ अंत में, आपको अपने *दैनिक* पढ़ने के अनुरूप होना चाहिए
अभिपुष्टियों। यह सही है, आपको उन्हें रोजाना पढ़ना चाहिए। कह ए
सामयिक संबंध उतना ही प्रभावी है जितना कि सामयिक होना
व्यायाम। जब तक आप नहीं करेंगे तब तक आपको कोई भी औसत दर्जे का परिणाम नहीं दिखेगा
उन्हें अपनी दिनचर्या का हिस्सा बनाएं। यह काफी हद तक *चमत्कार है*
मॉर्निंग 30-डे लाइफ ट्रांसफॉर्मेशन चैलेंज (अध्याय 9 में) है
सभी के बारे में - *जीवन के* प्रत्येक को एक आदत बना देता है ताकि आप कर सकें

उन्हें सहजता से करो।

§ *एक और बात पर विचार करना:* यह पढ़ किताब या किसी पुस्तक *है* एक
अपने आप को पुष्टि। आप जो कुछ भी पढ़ते हैं वह आपके प्रभावों को प्रभावित करता है
विचार। जब आप लगातार सकारात्मक आत्म-सुधार पढ़ते हैं
किताबें और लेख, आप के साथ अपने मन प्रोग्रामिंग कर रहे हैं
विचार और विश्वास जो आपको सफलता बनाने में सहयोग करेंगे।

Www.TMMbook.com पर जाएं सेवा:

Irm अपने प्रतिज्ञान को बनाने और पूर्ण करने में सहायता प्राप्त करें...

Aff मेरे स्वयं के व्यक्तिगत प्रतिज्ञानों का एक नमूना देखें...

§ देखें और डाउनलोड अत्यधिक प्रभावी *चमत्कार सुबह* पुष्टि
सब कुछ पर से *वजन कम, अपने रिश्तों में सुधार,*
अपनी ऊर्जा में वृद्धि, असाधारण आत्मविश्वास विकसित करना,
अधिक पैसा कमाने, अवसाद पर काबू पाने, और बहुत कुछ ...

जीवन SA **V** .ERS

वी विज़ुअलाइज़ेशन के लिए है

साधारण लोग केवल संभव में विश्वास करते हैं। असाधारण
लोग कल्पना करते हैं कि क्या संभव या संभव नहीं है, बल्कि यह असंभव है। और द्वारा
असंभव की कल्पना करते हुए, वे
इसे यथासंभव देखना शुरू करें।
-चेरी कार्टर-स्कॉट

चीजों को देखें जैसे कि आप उनके बजाय उनके जैसा ही होंगे।

वी आइसुलाइज़ेशन, जिसे *रचनात्मक दृश्य* या *मानसिक के* रूप में भी जाना जाता है *पूर्वाभ्यास* , सकारात्मक परिणाम उत्पन्न करने की मांग के अभ्यास को संदर्भित करता है

मानसिक कौशल में कोच, अभिनय प्रशिक्षक और व्यवहार संशोधक भी शामिल हैं
आपके जीवन में होने वाले विशिष्ट व्यवहारों और परिणामों को प्रभावित करें।
अक्सर एथलीटों द्वारा अपने प्रदर्शन को बढ़ाने के लिए उपयोग किया जाता है,
विज़ुअलाइज़ेशन कल्पना की प्रक्रिया वही है जो आप चाहते हैं
प्राप्त करें या प्राप्त करें, और फिर मानसिक रूप से पूर्वाभ्यास करें कि आपको क्या करने की आवश्यकता है
इसे प्राप्त करना या प्राप्त करना।

मशहूर हस्तियों सहित कई अत्यधिक सफल व्यक्तियों, है
विज़ुअलाइज़ेशन के उपयोग की वकालत की, यह दावा करते हुए कि यह एक खेला है
उनकी सफलता में महत्वपूर्ण भूमिका। ऐसे सितारों में बिल गेट्स, अर्नोल्ड शामिल हैं
श्वार्ज़नेगर, एंथोनी रॉबिंस, टाइगर वुड्स, विल स्मिथ, जिम
कैरी, और फिर भी, एक और केवल, ओपरा। (हम्म ... वहाँ सकता है
ओपरा के बीच सफल महिलाओं में से एक होने के बीच एक कड़ी हो
दुनिया, और तथ्य यह है कि वह सबसे अधिक अभ्यास करती है, अगर *जीवन के सभी* छह नहीं
सेवर?)

टाइगर वुड्स, यकीनन सभी समय का सबसे बड़ा गोल्फर है, प्रसिद्ध है
मानसिक रूप से पूरी तरह से उनके निष्पादन के लिए दृश्य का उपयोग करने के लिए
हर छेद पर गोल्फ स्विंग। एक और विश्व चैंपियन गोल्फर, जैक
निकलॉस ने कहा है: “मैंने कभी भी शॉट नहीं मारा, अभ्यास में भी नहीं, बिना
मेरे सिर में इसकी एक बहुत तेज इन-फोकस तस्वीर है। ”

विल स्मिथ ने कहा कि उन्होंने इससे उबरने के लिए विज़ुअलाइज़ेशन का इस्तेमाल किया
चुनौतियों, वास्तव में बनने से पहले उनकी सफलता के वर्षों की कल्पना की
सफल। एक अन्य प्रसिद्ध उदाहरण अभिनेता जिम कैरी हैं, जिन्होंने लिखा था
10 मिलियन डॉलर की राशि में 1987 में खुद एक चेक। उसने दिनांकित किया
यह "थैंक्सगिविंग 1995" के लिए और मेमो लाइन में जोड़ा गया, "अभिनय के लिए
सेवाएं प्रदान की।" फिर उन्होंने वर्षों तक इसकी कल्पना की, और 1994 में उन्होंने
डंब और डम्बर में उनकी भूमिका के लिए 10 मिलियन डॉलर का भुगतान किया गया था ।

आप क्या कल्पना करते हैं?

ज्यादातर लोग अपने अतीत के दृश्यों को दोहराते हुए सीमित होते हैं
पिछली विफलताओं और दिल की धड़कन। क्रिएटिव विज़ुअलाइज़ेशन आपको सक्षम बनाता है
यह सुनिश्चित करने के लिए कि आपके दिमाग पर कब्जा करने वाली दृष्टि को डिजाइन करने के लिए
आप पर सबसे बड़ा खिंचाव आपका *भविष्य है* - आकर्षक, रोमांचक और
असीम भविष्य।

यहाँ मैं संक्षेप में विज़ुअलाइज़ेशन का उपयोग कैसे किया जाता है, का एक संक्षिप्त सारांश है
आपके लिए अपनी विज़ुअलाइज़ेशन प्रक्रिया बनाने के लिए तीन सरल चरण।
मेरी पुष्टि पढ़ने के बाद, मैं अपने लिविंग रूम में सीधा बैठ जाता हूं
सोफे, मेरी आँखें बंद करो, और कुछ धीमी, गहरी साँसें लो। अगले के लिए
पाँच मिनट, मैं बस अपने आदर्श दिन जीने की कल्पना करता हूँ,

मेरे सभी कार्यों को आसानी, आत्मविश्वास और आनंद के साथ करते हैं।

उदाहरण के लिए, उन महीनों के दौरान जो मैंने इस पुस्तक को लिखने में खर्च किए
(ठीक है, मैं किससे मजाक कर रहा हूं - इसमें *सालों* लग गए), मैं सबसे पहले कल्पना करूंगा
खुद को सहजता से लिखना, रचनात्मक प्रक्रिया का आनंद लेना, से मुक्त
तनाव, भय, और लेखक का अवरोध। मैंने अंतिम परिणाम की कल्पना की-
लोग तैयार किताब पढ़ रहे हैं, उसे प्यार कर रहे हैं और अपने दोस्तों को बता रहे हैं
इसके बारे में। आनंददायक प्रक्रिया की कल्पना करना, तनाव से मुक्त और

डर, मुझे कार्रवाई करने और शिथिलता दूर करने के लिए प्रेरित किया।

चमत्कार मॉर्निंग विज़ुअलाइज़ेशन के लिए 3 सरल चरण

सीधे-सीधे आपके अभियोगों को पढ़ने के बाद-जहाँ आपने लिया था
अपने लक्ष्यों पर ध्यान देने और ध्यान केंद्रित करने के लिए समय और आपको कौन होना चाहिए
अपने जीवन को अगले स्तर पर ले जाएं - कल्पना करने का प्रमुख समय है
अपने आप को अपने प्रतिज्ञान के साथ संरेखण में रहना।

चरण 1: तैयार हो जाओ

कुछ लोग पृष्ठभूमि में वाद्य संगीत बजाना पसंद करते हैं
शास्त्रीय या बारोक के रूप में - और संगीतकार से कुछ भी देखें
बाख) -उनकी दृश्टि का पता लगाना। यदि आप प्रयोग करना चाहते हैं
संगीत बजाना, इसे अपेक्षाकृत कम मात्रा के साथ डालें।

अब, एक आरामदायक स्थिति में लंबा बैठें। यह एक पर हो सकता है
कुर्सी, सोफे, फर्श, आदि।

गहरी सांस लें।

अपनी आँखें बंद करो, अपना दिमाग साफ़ करो, और कल्पना करने के लिए तैयार हो जाओ।

चरण 2: कल्पना करें कि आप वास्तव में क्या चाहते हैं

बहुत से लोग सफलता की कल्पना करने में सहज महसूस नहीं करते और करते हैं
यहां तक कि सफल होने से डरते हैं। कुछ लोगों को प्रतिरोध का अनुभव हो सकता है
यह क्षेत्र। कुछ लोग दोषी भी महसूस कर सकते हैं कि वे दूसरे को छोड़ देंगे
95% पीछे जब वे सफल हो जाते हैं।

मैरिएन विलियमसन की बेस्टसेलिंग का यह प्रसिद्ध उद्धरण
पुस्तक, *ए रिटर्न टू लव,* मानसिक रूप से किसी के साथ भी गूंज सकती है
या भावनात्मक बाधाएं जब कल्पना करने का प्रयास करती हैं: “हमारी सबसे गहरी
डर यह नहीं है कि हम अपर्याप्त हैं। हमारा सबसे गहरा डर यह है कि हम हैं
असीमित शक्तिशाली। यह हमारा प्रकाश है, हमारा अंधेरा नहीं
हमें डराता है। हम खुद से पूछते हैं, मैं कौन हूं कि मैं शानदार, भव्य,
प्रतिभाशाली, शानदार असल में, तुम कौन *नहीं* हो? तुम बच्चे हो

पृष्ठ ११० भगवान का। आपके छोटा खेल खेलने से दुनिया का कोई फ़ायदा नहीं होता। वहां कुछ भी नहीं है
सिकुड़ने के बारे में प्रबुद्ध ताकि अन्य लोग असुरक्षित महसूस न करें
आप के आसपास। हम सब चमकने के लिए हैं, ठीक बच्चों की तरह। हम पैदा हुए थे
परमेश्वर की महिमा को प्रकट करने के लिए जो हमारे भीतर है। यह सिर्फ में नहीं है
हम में से कुछ; यह सभी में है। और जैसा कि हम अपने स्वयं के प्रकाश को चमकने देते हैं, हम
अनजाने में अन्य लोगों को भी ऐसा करने की अनुमति दें। जैसे हम है
अपने स्वयं के भय से मुक्त, हमारी उपस्थिति स्वचालित रूप से मुक्त करती है
अन्य।"

सबसे बड़ा तोहफा हम उन लोगों को दे सकते हैं जिनसे हम प्यार करते हैं
हमारी पूरी क्षमता। वह आपके लिए कैसा दिखता है? आप क्या करते हैं
वास्तव में चाहते हैं? तर्क, सीमा और व्यावहारिक होने के बारे में भूल जाओ। अगर तुम
हो सकता है *कुछ भी* आप चाहते थे, कुछ भी आप चाहते थे, और हो सकता है
कुछ भी आप चाहते थे - आपके पास क्या होगा? तुम क्या करोगे?
आप क्या होंगे?

अपने प्रमुख लक्ष्यों, गहरी इच्छाओं और सबसे रोमांचक कल्पना करें,
पूरी तरह से परिवर्तन-मेरे-जीवन-अगर-मैं-हासिल-उन्हें सपने। देखें, महसूस करें,
अपनी दृष्टि के प्रत्येक विवरण को सुनें, स्पर्श करें, स्वाद लें और सूंघें। सभी को शामिल करें
आपकी अनुभूति की प्रभावशीलता को अधिकतम करने के लिए आपकी इंद्रियाँ।
अधिक उज्ज्वल आप अपनी दृष्टि बनाते हैं, जितना अधिक आप मजबूर होंगे
इसे वास्तविक बनाने के लिए आवश्यक कार्यवाही करें।

अब भविष्य में खुद को प्राप्त करने के लिए तेजी से आगे बढ़ें
आदर्श परिणाम और परिणाम। आप या तो निकट की ओर देख सकते हैं
भविष्य - दिन का अंत - या भविष्य में, जैसे मैंने किया था
इस पुस्तक को लिखना, जब मैंने लोगों को इसे पढ़ने, इसे प्यार करने, और
अपने दोस्तों को यह सिफारिश। बिंदु आप देखना चाहते हैं
अपने आप को पूरा करने के लिए जो आप निर्धारित करते हैं, और आप चाहते हैं
यह *अनुभव* करने के लिए कि यह कितना अच्छा है और इसके बाद कैसा महसूस होगा
अपने लक्ष्यों को प्राप्त किया।

चरण 3: कल्पना करें कि आपको कौन होना चाहिए और आप क्या हैं करना पडेगा

पृष्ठ 111

एक बार जब आप चाहते हैं कि आप एक स्पष्ट मानसिक तस्वीर बना लें,
अपने आप को व्यक्ति के साथ कुल संरेखण में रहने की कल्पना करना शुरू करें
आपको अपनी दृष्टि को प्राप्त करने की आवश्यकता है। खुद को लगे हुए देखें
सकारात्मक क्रियाएं आपको प्रत्येक दिन करने की आवश्यकता होगी (व्यायाम, अध्ययन,
काम करना, लिखना, कॉल करना, ईमेल भेजना आदि) और सुनिश्चित करें
आप खुद को इस प्रक्रिया का आनंद लेते हुए देखते हैं। खुद को मुस्कुराते हुए देखें
उस ट्रेडमिल पर दौड़ना, अपने आत्म-गौरव के भाव से भरा हुआ-
अनुशासन का पालन करें। पर दृढ़ निश्चय की तस्वीर देखें

आपके चेहरे के रूप में आप आत्मविश्वास से, लगातार उन फोन कॉल करते हैं,
उस रिपोर्ट पर काम करें, या अंत में कार्रवाई करें और उस पर प्रगति करें
प्रोजेक्ट जिसे आप बहुत लंबे समय से बंद कर रहे हैं। अपने सह कल्पना-
श्रमिकों, ग्राहकों, परिवार, दोस्तों, और पति या पत्नी अपने जवाब दे
सकारात्मक आचरण और आशावादी दृष्टिकोण।

विज़ुअलाइज़ेशन पर अंतिम विचार

हर सुबह अपने प्रतिज्ञान पढ़ने के अलावा, कर
हर दिन यह सरल दृश्य प्रक्रिया टर्बो-चार्ज करेगी
सफलता के लिए अपने अवचेतन मन की प्रोग्रामिंग। आप शुरू कर देंगे
अपने आदर्श दृष्टि के साथ संरेखण में रहने और इसे वास्तविकता बनाने के लिए।

अपने लक्ष्यों और सपनों की कल्पना कुछ विशेषज्ञों द्वारा की जाती है
अपने जीवन में अपने विचारों को आकर्षित करने के लिए। आप माने या न माने
आकर्षण का *नियम* , दृश्य के लिए व्यावहारिक अनुप्रयोग हैं।
जब आप कल्पना करते हैं कि आप क्या चाहते हैं, तो आप अपनी भावनाओं को ऊपर उठाते हैं, जो आपको उठात
आत्माएँ और आपको अपनी दृष्टि की ओर खींचती हैं। जितना अधिक आप देखेंगे
आप क्या चाहते हैं, और अधिक तीव्रता से आप अपने आप को अनुमति देते हैं
अनुभव *अब* भावनाओं आप एक बार आप हासिल कर लिया है महसूस होगा अपने
लक्ष्य, जितना अधिक आप इसे प्राप्त करने की संभावना को वास्तविक महसूस करेंगे।

जब आप दैनिक कल्पना करते हैं, तो आप अपने विचारों और भावनाओं को संरेखित करते हैं

आवश्यक दृष्टिकोण या कार्रवाई के लिए प्रेरणा की कमी। विज़न बोर्ड हो सकता है इस तरह के रूप में आत्म-सीमित आदतों पर काबू पाने के लिए शक्तिशाली सहायता शिथिलता, और अपने प्राप्त करने के लिए आवश्यक क्रियाओं को करने के लिए लक्ष्य।

मैं सिर्फ पांच मिनट के विज़ुअलाइज़ेशन के साथ शुरुआत करने की सलाह देता हूं। हालांकि, अगले अध्याय *में 6-मिनट के मिरेकल मॉर्निंग* आई एम आपको यह सिखाने के लिए कि आप किस प्रकार शक्तिशाली लाभ प्राप्त कर सकते हैं प्रति दिन केवल एक मिनट में कल्पना करना।

[टीएमएम बोनस] अपना विज़न बोर्ड बनाएं

विज़न बोर्ड्स को बेस्टसेलिंग बुक और द्वारा लोकप्रिय बनाया गया था फिल्म *द सीक्रेट*। एक विजन बोर्ड बस एक पोस्टर बोर्ड है जिस पर आप जो चाहते हैं, जो आप बनना चाहते हैं, उसके चित्र पोस्ट करते हैं, आप क्या करना चाहते हैं, आप कहाँ रहना चाहते हैं, आदि।

विज़न बोर्ड बनाना एक मज़ेदार गतिविधि है जिसे आप अपने ऊपर कर सकते हैं

एक दोस्त के साथ, अपने महत्वपूर्ण दूसरे, या यहां तक कि अपने बच्चों के साथ। यह देता है आप अपने विज़ुअलाइज़ेशन के दौरान ध्यान केंद्रित करने के लिए कुछ मूर्त हैं। अगर आप इस प्रक्रिया पर विस्तृत निर्देश चाहते हैं, क्रिस्टीन केन ने ए *कैसे एक विजन बोर्ड बनाने के लिए* और साथ ही एक मुक्त पर उत्कृष्ट ब्लॉग eBook ने *विज़न बोर्डों के लिए संपूर्ण मार्गदर्शिका* शीर्षक दिया। दोनों हैं उसकी वेबसाइट www.ChristineKane.com पर उपलब्ध है।

ध्यान रखें कि, हालांकि विज़न बोर्ड बनाना मज़ेदार है, बिना कर्म के आपके जीवन में कुछ नहीं बदलता। मुझे नील से सहमत होना होगा फारबर, एमडी, पीएचडी, जिन्होंने अपने लेख में कहा था psychologytoday.com, "विज़न बोर्ड सपने देखने, एक्शन बोर्ड के लिए हैं हासिल करने के लिए हैं।" जबकि हर दिन आपकी दृष्टि बोर्ड को देख सकती है अपनी प्रेरणा बढ़ाएँ और अपने लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करने में मदद करें, पता है कि केवल आवश्यक कार्रवाई करने से आपको वास्तविक समय मिलेगा परिणाम है।

जीवन SAV **E** .RS / p>

ई एक्सरसाइज के लिए है

यदि आप व्यायाम के लिए समय नहीं बनाते हैं, तो आप शायद करेंगे
बीमारी के लिए समय निकालना होगा।
- रॉबिन शर्मा

ज्यादातर लोगों को जो एकमात्र व्यायाम मिलता है वह है
निष्कर्ष, अपने दोस्तों के नीचे भागना, बग़ल में
जिम्मेदारी, और अपनी किस्मत को आगे बढ़ाने।
-अनजान

एम ऑरनिंग व्यायाम आपके दैनिक अनुष्ठानों में एक प्रधान होना चाहिए। कब आप हर सुबह कुछ मिनट के लिए भी व्यायाम करते हैं
आपकी ऊर्जा को बढ़ाता है, आपके स्वास्थ्य को बढ़ाता है, आत्मविश्वास में सुधार करता है और भावनात्मक भलाई, और आपको बेहतर सोचने में सक्षम बनाता है और
लंबे समय तक ध्यान केंद्रित करें। व्यायाम के लिए बहुत व्यस्त? अगले अध्याय में, मैं हूँ आपको बताएंगे कि कैसे हर दिन एक कसरत में फिट होना चाहिए - जितना *60 में सेकंड*।

मैंने हाल ही में व्यक्तिगत विकास के साथ एक आंख खोलने वाला वीडियो देखा विशेषज्ञ और स्व-निर्मित बहु-करोड़पति उद्यमी, एबेन पगन,
जो बेस्टसेलिंग लेखक एंथनी रॉबिंस द्वारा साक्षात्कार किया जा रहा था।
टोनी ने पूछा, "एबेन, सफलता के लिए आपकी # 1 कुंजी क्या है?" बेशक, मैं था जब एबेन की प्रतिक्रिया थी, तो बहुत प्रोत्साहित किया, "हर सुबह की शुरुआत करें एक *व्यक्तिगत सफलता अनुष्ठान के साथ*। यह सबसे महत्वपूर्ण कुंजी है सफलता।" फिर वह सुबह के महत्व के बारे में बात करने गया
व्यायाम करते हैं।

एबेन ने कहा, "हर सुबह, आपको अपने दिल की दर को बढ़ाने के लिए मिला है

और अपना रक्त प्रवाहित करें और अपने फेफड़ों को ऑक्सीजन से भरें। " वह
जारी रखा, "केवल दिन के अंत में या बीच पर व्यायाम न करें
दिन का। और यहां तक कि अगर आप उन समय पर व्यायाम करना पसंद करते हैं, तो हमेशा
जंपिंग जैक या किसी प्रकार के कम से कम 10 से 20 मिनट शामिल करें
एरोबिक व्यायाम सुबह में। "

सुबह की एक्सरसाइज के फायदों को नजरअंदाज करना बहुत जरूरी है। से
आपको जगाने और आपकी मानसिक स्पष्टता बढ़ाने, आपकी मदद करने के लिए
दिन भर ऊर्जा का उच्च स्तर बनाए रखना, जल्द ही व्यायाम करना
उठने के बाद आपके जीवन में कई तरह से सुधार हो सकता है।

चाहे आप जिम जाएं, टहलने जाएं या दौड़ें, फेंक दें
P90X ™ या *पागलपन* ™ डीवीडी, आप अपनी अवधि के दौरान क्या करते हैं
व्यायाम आप पर निर्भर है, हालांकि मैं कुछ सिफारिशें साझा करूंगा।

व्यक्तिगत रूप से, अगर मुझे केवल एक ही रूप का अभ्यास करने की अनुमति थी
अपने शेष जीवन के लिए व्यायाम, मैं बिना किसी संदेह के योग का चयन करूँगा।
द मिरेकल मॉर्निंग बनाने के तुरंत बाद मैंने योग का अभ्यास करना शुरू कर दिया ,
और तब से कर रहा है - और जब से प्यार कर रहा है। यह ऐसा है
व्यायाम का पूर्ण रूप, क्योंकि यह *ताकत के* साथ *खींचता है*
केंद्रित श्वास के साथ *कार्डियो के* साथ *प्रशिक्षण* , और यहां तक कि एक रूप भी हो सकता है
का *ध्यान* ।

मिलो एक और केवल ... *दशामा*

मैं योग के बारे में बात नहीं कर सकता (या उस मामले के लिए व्यायाम) के बिना
मेरे दोस्त दशामा के बारे में बात कर रहे हैं। कुछ साल पहले, उसकी एक
छात्रों ने मुझे दुनिया के प्रमुख योगों में से एक के रूप में उनके काम से परिचित कराया
प्रशिक्षकों। दशामा सबसे प्रामाणिक, आध्यात्मिक, व्यावहारिक और है
मेरे आस-पास के सबसे प्रभावी योग शिक्षक हैं। मैं
उसे योग के लाभों पर अपना अनूठा दृष्टिकोण साझा करने के लिए कहा (और
मैं अत्यधिक उसे मुफ्त योग प्रशिक्षण वीडियो उपलब्ध कराने की सलाह देता हूं
www.TMMbook.com के माध्यम से ।)

दशम से: योग एक बहुआयामी विज्ञान है जिसमें अनुप्रयोग होते हैं
जीवन के शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक पहलुओं के लिए। कहा जा रहा है

कहा, जब हैल ने मुझे इसके लिए योग के लिए एक लघु परिचयात्मक योगदान करने के लिए कहा
पुस्तक, मुझे लगा कि यह *द मिरेकल मॉर्निंग के* साथ एकदम सही तालमेल में है । से जानता हूं
व्यक्तिगत अनुभव कि योग आपको अपने जीवन में चमत्कार बनाने में मदद कर सकता है। मैंने
मेरा यह अनुभव किया और इसे अनगिनत अन्य लोगों में भी देखा, जिनके पास मैं है
दुनिया भर में सिखाया जाता है।

याद रखने वाली महत्वपूर्ण बात यह है कि योग कई में हो सकता है
रूपों। चाहे वह मौन ध्यान में बैठे हों, आपके फेफड़े का विस्तार करने के लिए श्वास लें
क्षमता या अपने दिल को खोलने के लिए पीछे झुकना - ऐसी प्रथाएं हैं जो मदद कर सकती हैं

आपके जीवन का हर पहलू। कुंजी यह सीखना है कि किस तकनीक का अभ्यास करना है
जब आपको एक उपाय की आवश्यकता होती है और अपने आप को इसमें लाने के लिए अपने लाभ के लिए इसका उपयोग करते हैं
संतुलन।

एक अच्छी तरह से गोल योग अभ्यास आपके जीवन को इतने तरीकों से बढ़ा सकता है। यह
सामंजस्य से बाहर है जो चंगा कर सकते हैं और अटक या अवरुद्ध ऊर्जा स्थानांतरित कर सकते हैं
आपके शरीर के माध्यम से, नए द्रव आंदोलन, रक्त प्रवाह और के लिए जगह बना रहा है
ऊर्जा प्रसारित करने के लिए। मैं आपको अपने शरीर को सुनने और कुछ नए प्रयास करने के लिए प्रोत्साहित करता हूं
जैसा कि आप तैयार महसूस करते हैं। अधिक जानने के लिए और अनुदेशात्मक योग वीडियो देखें,
मेरी वेबसाइट pranashama.com पर जाने के लिए स्वतंत्र महसूस करें।

आशीर्वाद और प्रेम, दशामा

व्यायाम पर अंतिम विचार

आप जानते हैं कि यदि आप अच्छे स्वास्थ्य और वृद्धि को बनाए रखना चाहते हैं
आपकी ऊर्जा, आपको लगातार व्यायाम करना चाहिए। यह खबर नहीं है
कोई। लेकिन यह बहाना बनाना बहुत आसान है कि हम क्यों नहीं
व्यायाम करते हैं। दो सबसे बड़े हैं "मेरे पास समय नहीं है" और "मैं बस हूँ
बहुत थका हुआ।" जिन बहानों के बारे में आप सोच सकते हैं, उनकी कोई सीमा नहीं है।
अधिक रचनात्मक आप अधिक बहाने हैं जो आप के साथ आ सकते हैं, है ना?

यह आपके *चमत्कार* में व्यायाम को शामिल करने की सुंदरता है
सुबह ; यह आपके दिन पहनने से पहले होता है, इससे पहले कि आप ए
बहुत थका देने का मौका, इससे पहले कि आपके पास आने का पूरा दिन हो
व्यायाम से बचने के नए बहाने। *चमत्कार सुबह* वास्तव में है
उन सभी बहानों से बचने के लिए और व्यायाम करने के लिए अचूक तरीका
रोज की आदत। (सकारात्मक आदतों को लागू करने के आसान तरीके पर अधिक
आपका जीवन, व्यायाम की तरह, *अध्याय 9 में: असहनीय से*
अजेय - असली रहस्य है कि इच्छाएँ बनाने के लिए
ट्रांसफॉर्म योर लाइफ (30 दिनों में) जो आपकी गुणवत्ता को बढ़ाएगा
आने वाले वर्षों के लिए जीवन।)

कानूनी अस्वीकरण: उम्मीद है कि यह बिना कहे चला जाता है, लेकिन आप
किसी भी व्यायाम को शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक या चिकित्सक से परामर्श करना चाहिए
फिर से, खासकर यदि आप किसी भी शारीरिक दर्द का सामना कर रहे हैं,
असुविधा, अक्षमता आदि, आपको संशोधित करने या यहां तक कि बचना पड़ सकता है
अपनी व्यक्तिगत जरूरतों को पूरा करने के लिए अपने व्यायाम दिनचर्या से।

जीवन को बचाने के **आर** एस।

आर रीडिंग के लिए है

जो व्यक्ति नहीं पढ़ेगा उसका कोई लाभ नहीं है
एक से अधिक जो नहीं पढ़ सकते हैं।
-मार्क ट्वेन

पढ़ना दिमाग के लिए है कि शरीर के लिए क्या व्यायाम है और
प्रार्थना आत्मा की है। हम पढ़ी हुई किताबें बन जाते हैं।
-मैथिल केली

लाइफ सेवर्स में पांचवां अभ्यास **आर** *ईडिंग*, फास्ट है
अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र को बदलने के लिए ट्रैक करें। यह सबसे अधिक में से एक है
ज्ञान, विचारों और रणनीतियों को प्राप्त करने के लिए तत्काल तरीके
आपको अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र में *स्तर 10 की* सफलता प्राप्त करने की आवश्यकता है।

कुंजी विशेषज्ञों से सीखना है - जो पहले से ही है
आप जो करना चाहते हैं, किया। पहिया को सुदृढ़ मत करो। सबसे तेज़ तरीका
आप जो चाहते हैं उसे प्राप्त करने के लिए सफल लोगों को *मॉडल* करना है

दैनिक पढ़ने के माध्यम से लाभ।

मैंने हाल ही में किसी को मजाक में कहते सुना, *मैं इसके लिए बहुत अच्छा हूं*
स्वर, "उह, हाँ, मैं 'स्व-सहायता' पुस्तकें नहीं पढ़ता," जैसे कि ऐसी किताबें थीं
उसके नीचे। गरीब आदमी। मुझे यकीन नहीं है कि यह उसका अहंकार है या सिर्फ कमी है
जागरूकता है, लेकिन वह असीमित आपूर्ति को याद कर रहा है
ज्ञान, असीम विकास और जीवन बदलने वाले विचार जो वह हासिल कर सकता है
दुनिया के कुछ सबसे शानदार, सफल व्यक्तियों से।
उनके सही दिमाग में कौन ऐसा *नहीं* करना चाहता है?

आप अपने जीवन के लिए जो भी चाहते हैं, अनगिनत किताबें हैं
इसे कैसे प्राप्त करें। अमीर बनना चाहते हैं, अमीर, बहु-करोड़पति?
बहुत सारी किताबें ऐसी हैं, जिन्हें हासिल किया है
वित्तीय सफलता के शिखर जो आपको सिखाएंगे कि कैसे। यहाँ ए हैं
मेरे पसंदीदा में से कुछ:

नेपोलियन हिल द्वारा Nap थिंक एंड ग्रो रिच

§ टी। हार्व एकर द्वारा करोड़पति दिमाग का रहस्य

डेव रैमसे द्वारा § कुल पैसा बदलाव

एक अविश्वसनीय, प्यार, सहायक और रोमांटिक बनाना चाहते हैं
रिश्ते? वहाँ वास्तव में कैसे करना है पर अधिक किताबें हैं
कि आप एक दशक में पढ़ सकते हैं। ये मेरे कुछ पसंदीदा हैं:

§ The Five प्यार गैरी डी बिसाती द्वारा बोली

§ जो डन द्वारा जीवनसाथी अनुभव

§ सात सिद्धांतों के आधार पर एक शादी के लिए काम करना
जॉन एम। गॉटमैन और नेन सिल्वर

चाहे आप अपने रिश्तों को बदलना चाहें, बढ़ाएँ
आपका आत्मविश्वास, आपके संचार या अनुनय में सुधार होगा
कौशल, धनी बनना सीखें, या अपने जीवन के किसी भी क्षेत्र में सुधार करें,
अपने स्थानीय किताबों की दुकान के लिए - या मैं क्या करूँ और क्या करूँ
Amazon.com- और आपको अपने किसी भी क्षेत्र में पुस्तकों का ढेर मिल जाएगा
जीवन आप सुधारना चाहते हैं। उन लोगों के लिए जो हमारे कार्बन को कम से कम करना चाहते हैं
पदचिह्न या पैसे बचाने के लिए, मैं आपके स्थानीय पुस्तकालय का उपयोग करने की भी सलाह देता हूं
या चेकिंग बाहर एक का मेरे पसंदीदा वेबसाइटों,
www.paperbackswap.com।

मेरी पसंदीदा व्यक्तिगत विकास पुस्तकों की पूरी सूची के लिए-
उन लोगों में शामिल हैं जिन्होंने मेरी सफलता पर सबसे अधिक प्रभाव डाला है और
खुशी- पर स्थित *अनुशंसित पठन* सूची देखें

पृष्ठ १२०

आपको कितना पढ़ना चाहिए?

मैं न्यूनतम 10 पढ़ने की प्रतिबद्धता बनाने की सलाह देता हूं
प्रति दिन पृष्ठ (हालांकि पांच के साथ शुरू करने के लिए ठीक है, अगर आप धीरे-धीरे पढ़ते हैं
या *अभी तक* पढ़ने का आनंद न लें)। चलो इस पर कुछ समय के लिए कुछ गणित करें:
प्रति दिन पढ़े जाने वाले 10 पृष्ठ पढ़ना आपको तोड़ने वाला नहीं है, बल्कि यह होगा
तुम *बनाओ* । हम केवल 10-15 मिनट पढ़ने की बात कर रहे हैं, या 15-30 की
मिनट यदि आप अधिक धीरे से पढ़ते हैं।

इसे इस तरह देखो। यदि आप इसकी मात्रा निर्धारित करते हैं, तो सिर्फ 10 पृष्ठ पढ़ना
दिन में औसतन 3,650 पृष्ठ होंगे, जो लगभग बराबर होता है
अठारह 200 पृष्ठ की व्यक्तिगत विकास / आत्म सुधार पुस्तकें!
अगर आप 18 व्यक्तिगत विकास पुस्तकें पढ़ते हैं, तो मैं आपसे पूछता हूं
अगले 12 महीने, क्या आपको लगता है कि आप अधिक जानकार होंगे,
सक्षम और आत्मविश्वास-एक नया और *आप में* सुधार ? पूर्ण रूप से!

पढ़ने पर अंतिम विचार

End मन में अंत के साथ शुरू करो। इससे पहले कि आप प्रत्येक दिन पढ़ना शुरू करें, पूछें
अपने आप से आप उस किताब को क्यों पढ़ रहे हैं - आप क्या हासिल करना चाहते हैं
इससे - और उस परिणाम को ध्यान में रखें। ऐसा करने के लिए एक क्षण ले लो
अब अपने आप से पूछकर कि आप इसे पढ़ने से क्या हासिल करना चाहते हैं
पुस्तक। क्या आप इसे पूरा करने के लिए प्रतिबद्ध हैं? अधिक महत्वपूर्ण बात, हैं
आप जो सीख रहे हैं और ले रहे हैं उसे लागू करने के लिए प्रतिबद्ध हैं
कार्रवाई, चमत्कार सुबह 30-दिन के माध्यम से पालन करके
अंत में जीवन परिवर्तन चुनौती?

Mira कई चमत्कारिक मॉर्निंग प्रैक्टिशनर्स अपने रीडिंग टाइम को पकड़ने के लिए इस्तेमाल करते हैं
उनके धार्मिक ग्रंथों, जैसे कि बाइबल, टोरा, या किसी अन्य पर।

Took उम्मीद है आपने मेरे द्वारा दी गई सलाह ली है और आपको रेखांकित किया गया है,
चक्कर लगाना, उजागर करना, पन्नों के कोनों को मोड़ना और लेना
इस पुस्तक के हाशिये में नोट। किसी भी पुस्तक I का अधिकतम लाभ उठाने के लिए
सामग्री को फिर से देखने के लिए मुझे पढ़ना और बनाना आसान है
भविष्य में, मैं किसी भी चीज को रेखांकित या सर्कल कर सकता हूं जिसे मैं फिर से देखना चाहता हूं,

पृष्ठ १२१

और मुझे याद दिलाने के लिए हाशिये में नोट करें कि मैंने उसे क्यों रेखांकित किया
विशेष खंड। (जब तक, निश्चित रूप से, यह एक पुस्तकालय पुस्तक है)। यह
किताबों को चिह्नित करने की प्रक्रिया जैसा कि मैंने पढ़ा है मुझे वापस आने की अनुमति देता है
किसी भी समय और सभी प्रमुख पाठों, विचारों और लाभों को पुनः प्राप्त करें

फिर से किताब को पढ़ने की आवश्यकता के बिना, कवर करने के लिए कवर करें।
Personal मैं अच्छी व्यक्तिगत विकास पुस्तकों को फिर से पढ़ने की सलाह देता हूं।
शायद ही कभी हम एक किताब पढ़ सकते हैं और सभी मूल्य को आंतरिक कर सकते हैं
उस किताब से। किसी भी क्षेत्र में महारत हासिल करने के लिए पुनरावृत्ति की आवश्यकता होती है
- कुछ विचारों, रणनीतियों, या तकनीकों पर और अधिक उजागर
फिर से, जब तक वे आपके अवचेतन में संलग्न नहीं हो जाते
मन। उदाहरण के लिए, यदि आप कराटे में महारत हासिल करना चाहते हैं, तो आप नहीं करेंगे
एक बार तकनीकों को सीखें और फिर सोचें, "मुझे यह मिल गया है।" नहीं, आप
तकनीकों को सीखें, उनका अभ्यास करें, फिर अपनी समझदारी पर वापस जाएँ
और उन्हें फिर से सीखें, और इस प्रक्रिया को सैकड़ों बार दोहराएं
एक ही तकनीक में महारत हासिल करने के लिए। तकनीकों को माहिर करना
आपके जीवन में सुधार उसी तरह से काम करता है। पुनः में अधिक मूल्य है-
एक पुस्तक पढ़ने से आपको पहले से ही पता है कि रणनीतियों में सुधार हो सकता है
आपके जीवन से पहले आप एक नई किताब पढ़ने में हैं
पहले में रणनीतियों में महारत हासिल की। जब भी मैं कोई किताब पढ़ रहा होता हूं
जो मैं देख रहा हूं वह वास्तव में मेरे जीवन के एक क्षेत्र पर प्रभाव डाल सकता है, मैं
उस पुस्तक को फिर से पढ़ने के लिए प्रतिबद्ध है (या कम से कम उन हिस्सों को फिर से पढ़ रहा हूं जिन्हें मैंने प
जैसे ही मैं जा रहा हूँ, रेखांकित, परिक्रमा और प्रकाश डाला)
इसके माध्यम से पहली बार। मैं वास्तव में अपने ऊपर एक विशेष स्थान रखता हूं
उन किताबों के लिए बुकशेल्फ़ जिन्हें मैं फिर से पढ़ना चाहता हूं। मैंने जैसे किताबें पढ़ी हैं
थिंक और ग्रो रिच के रूप में कई के रूप में तीन बार, और अक्सर वापस देखें
उन्हें साल भर। पुनः पढ़ने के लिए अनुशासन की आवश्यकता होती है,
क्योंकि यह आमतौर पर आपके द्वारा पढ़ी गई पुस्तक को पढ़ने के लिए अधिक "मज़ेदार" होता है
इससे पहले। दोहराव उबाऊ या थकाऊ हो सकता है (यही कारण है कि बहुत कम है
लोग कभी भी कुछ भी "मास्टर" करते हैं, लेकिन यह और भी अधिक कारण है
हमें यह करना चाहिए - आत्म-अनुशासन के उच्च स्तर को विकसित करने के लिए। क्यों
इस पुस्तक के साथ बाहर की कोशिश नहीं? इसे जल्द से जल्द फिर से पढ़ने के लिए प्रतिबद्ध
आप अपनी शिक्षा को गहरा करने के लिए और अपने आप को और अधिक देने के लिए समाप्त हो गए हैं

मिरेकल मॉर्निंग में महारत हासिल करने का समय।

जीवन रक्षक **एस** ।

S, Scribing के लिए है

जो कुछ भी है कि आप लिखते हैं, पृष्ठ पर शब्द डालते हैं
चिकित्सा का एक रूप है जिसमें एक पैसा भी खर्च नहीं होता है।
डायना रॉब

विचार कहीं से भी और कभी भी आ सकते हैं।
मानसिक नोट बनाने के साथ समस्या यह है कि स्याही
बहुत तेजी से बढ़ता है।
-ओएलएफ स्मिथ

S पालना *जीवन SAVERS* में अंतिम अभ्यास है और है *लिखने के* लिए वास्तव में सिर्फ एक और शब्द , लेकिन कृपया मुझे इसे रखने की अनुमति दें वास्तविक- मुझे *जीवन SAVERS* के अंत के लिए एक 'S' की आवश्यकता थी क्योंकि एक 'W' कहीं भी फिट नहीं होगा। धन्यवाद थिसारस TM , मैं तुम्हें एक एहसान।

स्क्रिप्टिंग का मेरा पसंदीदा रूप जर्नलिंग है, जो मैं 5-10 के लिए करता हूं
मेरे *चमत्कारी सुबह के* दौरान मिनट । अपने विचारों को बाहर निकालकर
आपका सिर और उन्हें लिखित रूप में रखकर, आप बहुमूल्य अंतर्दृष्टि प्राप्त करते हैं
आप अन्यथा कभी नहीं देखेंगे। अपने *चमत्कार* का वर्णन तत्व
सुबह आपको अपनी अंतर्दृष्टि, विचारों, सफलताओं का दस्तावेजीकरण करने में सक्षम बनाती है,
अहसास, सफलता, और सबक सीखा, साथ ही साथ के किसी भी क्षेत्र
अवसर, व्यक्तिगत विकास या सुधार।

जबकि मैंने पत्रकारिता के गहन लाभों के बारे में जाना था
साल और मैंने भी इसे कुछ समय आजमाया था - मैं इसके साथ कभी नहीं फंसा
लगातार, क्योंकि यह मेरी दिनचर्या का हिस्सा नहीं था। ज़्यादातर मैं

मेरे बिस्तर से एक पत्रिका रखी, और जब मैं रात को देर से घर आता, तो नौ
दस में से मैं खुद को इस बहाने बना पाऊंगा कि मैं भी था
इसमें लिखने के लिए थक गया। मेरी पत्रिकाएँ ज्यादातर खाली रहीं। यहां तक कि हालांकि मैं
पहले से ही मेरे बुकशेल्फ़ पर बैठे ज्यादातर ज्यादातर खाली जर्नल थे।
हर बार मैं अपने आप को एक नया जर्नल-एक और खरीदूँगा
महंगा एक - अपने आप को समझाने कि अगर मैंने उस पर बहुत पैसा खर्च किया,
मैं इसमें जरूर लिखूंगा। एक सभ्य सिद्धांत की तरह लगता है, है ना?
दुर्भाग्य से, मेरी छोटी रणनीति ने कभी काम नहीं किया, और वर्षों तक मैं बस
अधिक से अधिक महंगा जमा, अभी तक समान रूप से
खाली पत्रिकाएँ।

वह *चमत्कार सुबह* से पहले था । पहले दिन से, द
मिरेकल मॉर्निंग ने मुझे अपने लेखन में समय और संरचना दी
हर दिन पत्रिका , और यह जल्दी से मेरी पसंदीदा आदतों में से एक बन गया। मैं
अब आपको बता सकता है कि जर्नलिंग सबसे अधिक में से एक बन गया है
मेरे जीवन की प्रथाओं को पूरा करना और पूरा करना। इतना ही नहीं मैं प्राप्त करते हैं
जानबूझकर मेरे विचारों को निर्देशित करने और उन्हें डालने के दैनिक लाभ
लेखन में, लेकिन इससे भी अधिक शक्तिशाली वे हैं जो मैंने प्राप्त किए हैं
मेरी पत्रिकाओं की समीक्षा, कवर से कवर करने के लिए, बाद में-विशेष रूप से,
साल के अंत में। शब्दों में बयां करना मुश्किल है
भारी वापस जाने के अनुभव और रचनात्मक
आपकी पत्रिकाओं की समीक्षा हो सकती है, लेकिन मैं अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन करूंगा।

मेरा पहला जर्नल फिर से देखें

31 दिसंबर को सेंट, मेरे पहले साल के *चमत्कार* करने के बाद
सुबह और मेरी पत्रिका में लिखना, मैंने पहला पृष्ठ I पढ़ना शुरू किया
उस साल लिखा था। दिन ब दिन, मैं की समीक्षा करने के लिए शुरू कर दिया और *फिर से जीना* मेरी
पूरा साल। मैं प्रत्येक दिन से अपनी मानसिकता को फिर से हासिल करने में सक्षम था, और एक हासिल किया
नए दृष्टिकोण के रूप में मैं साल भर में कितना बढ़ गया था। मैं

मेरे कार्यों, गतिविधियों और प्रगति को फिर से परिभाषित किया, जिससे मुझे एक नया अवसर मिला
पिछले 12 के दौरान मैंने कितना पूरा किया, इसके लिए प्रशंसा
महीने। सबसे महत्वपूर्ण बात, मैंने अपने द्वारा सीखे गए पाठों को पुनः प्राप्त किया,

जिनमें से कई मैं वर्ष के दौरान भूल गया था।

आभार २.० - मैं भी एक बहुत गहरी गुणवत्ता का अनुभव किया
कृतज्ञता - एक तरह से जिसे मैंने पहले कभी नहीं देखा था - दो पर
विभिन्न स्तरों, एक साथ। यह वही था जो अब मैं अपने पहले के रूप में संदर्भित करता हूं
वापस भविष्य के क्षण के लिए। यहाँ मेरा अनुसरण करने की कोशिश करें (और बेझिझक
मुझे मार्टी मैकफली के रूप में 1985 के डेलेरियन से बाहर निकलते हुए देखें)। जैसा मैं
मेरी पत्रिका के माध्यम से पढ़ा, मेरा वर्तमान स्व (जो कि *भविष्य* भी था
मैं जिस समय उन जर्नल प्रविष्टियों को लिख रहा था उस समय मैं स्वयं था) अब था
लोगों, अनुभवों, पाठों और सभी को पीछे देखते हुए
जो उपलब्धियां मैंने नोट कीं, उनके लिए आभारी हूं
साल। जैसा कि मैंने उस क्षण में आभार व्यक्त किया था जो मैंने महसूस किया था
अतीत, मैं एक साथ वर्तमान क्षण के लिए आभारी महसूस कर रहा था
मैं अपने जीवन में उस समय से कितनी दूर आ गया था। यह एक उल्लेखनीय था
अनुभव, और थोड़ा असली।

त्वरित वृद्धि - फिर, मैंने उच्चतम में टैप करना शुरू किया
मूल्य के बिंदु मैं अपनी पत्रिकाओं की समीक्षा करने से लाभ उठाऊंगा। मैंने बाहर निकाला
कोरे कागज की चादर, बीच की एक रेखा खींच कर दो लिख दिया
शीर्ष पर शीर्ष: *सबक सीखा* और *नई प्रतिबद्धताएँ*। जैसा मैं
मेरी सैकड़ों जर्नल प्रविष्टियों के माध्यम से पढ़ा, मैंने खुद को पाया
दर्जनों मूल्यवान पाठों को पुनः प्राप्त करना।

सबक सीखने और *नया* बनाने की यह प्रक्रिया
उन पाठों को लागू करने के लिए *प्रतिबद्धताओं* ने मेरी व्यक्तिगत वृद्धि को सहायता प्रदान की
और लगभग कुछ और से अधिक विकास।

जबकि दैनिक रखने के कई सार्थक लाभ हैं
पत्रिका, जिनमें से कुछ का मैंने अभी वर्णन किया है, यहाँ मेरे कुछ और हैं
पसंदीदा:

Ain **लाभ स्पष्टता** - कुछ लिखने की प्रक्रिया
हमें इसे समझने के लिए पर्याप्त रूप से सोचने के लिए मजबूर करता है।
जर्नलिंग आपको अधिक स्पष्टता देगा, आपको अनुमति देगा
बुद्धिशीलता, और समस्याओं के माध्यम से काम करने में आपकी सहायता करें।

। **विचारों पर कब्जा** - जर्नलिंग आपको न केवल विस्तार में मदद करता है
आपके विचार, लेकिन आपको महत्वपूर्ण को खोने से भी रोकते हैं

ऐसे विचार जो आप भविष्य में करना चाहते हैं।

§ **समीक्षा पाठ** - यह आपको सभी की समीक्षा करने में सक्षम बनाता है आपने जो सबक सीखा है।

§ **स्वीकार करते हैं अपनी प्रगति** - यह वापस जाने के लिए अद्भुत है और एक साल पहले से अपनी जर्नल प्रविष्टियों को फिर से पढ़ें और देखें आपने कितनी प्रगति की है। यह सबसे अधिक में से एक है सशक्त बनाने, आत्मविश्वास-प्रेरणादायक तथा सुखद अनुभवों। यह वास्तव में किसी अन्य तरीके से दोहराया नहीं जा सकता है।

गैप-फोकस: क्या यह जल्दी है या आपकी मदद कर रहा है?

इस अध्याय के शुरुआती पन्नों में, हमने लिंक का उपयोग करने के बारे में बात की *जीवन को बचाने के* लिए अपने "संभावित अंतराल।" इंसान हैं वातानुकूलित है जिसे मैं *गैप-फोकस* कहता हूं । हम पर ध्यान केंद्रित करते हैं जीवन में हम कहाँ हैं और हम कहाँ होना चाहते हैं, के बीच अंतराल हमने जो पूरा किया है और जो हम कर सकते हैं या करना चाहते हैं उपलब्धि, और जो हम हैं और हमारी आदर्शवादी दृष्टि के बीच की खाई हम जिस व्यक्ति पर विश्वास करते हैं, वह हमें होना चाहिए।

इसके साथ समस्या यह है कि निरंतर गैप-फोकस हो सकता है हमारे आत्मविश्वास और आत्म-छवि के लिए हानिकारक है, जिससे हमें ऐसा लगता है हमारे पास पर्याप्त नहीं है, पर्याप्त रूप से पूरा नहीं किया है, और हम कर रहे हैं बस इतना अच्छा नहीं है, या कम से कम, उतना अच्छा नहीं है जितना हमें होना चाहिए।

उच्च अचीवर्स आमतौर पर इस पर सबसे खराब होते हैं, लगातार अनदेखी या उनकी उपलब्धियों को कम करने, पिटाई खुद को हर गलती और असिद्धता पर, और कभी महसूस नहीं किया जैसे कुछ भी वे करते हैं काफी अच्छा है।

विडंबना यह है कि अंतर-फोकस इस कारण का एक बड़ा हिस्सा है कि उच्च विजेताओं को *कर रहे हैं* उच्च विजेताओं। अंतर को बंद करने की उनकी अतृप्त इच्छा वह है जो उत्कृष्टता की उनकी खोज को बढ़ावा देता है और लगातार उन्हें चलाता है

प्राप्त। अगर यह आता है तो गैप-फोकस स्वस्थ और उत्पादक हो सकता है सकारात्मक, सक्रिय, "मैं अपने को पूरा करने के बारे में प्रतिबद्ध और उत्साहित हूं संभावित "परिप्रेक्ष्य, अभाव की भावनाओं के बिना।" दुर्भाग्य से, यह शायद ही कभी करता है। औसत व्यक्ति, यहां तक कि औसत उच्च प्राप्तकर्ता, झुकता है उनके अंतराल पर नकारात्मक ध्यान केंद्रित करने के लिए।

सबसे *ज्यादा* हासिल करने वाले - संतुलित और ध्यान केंद्रित करने वाले होते हैं अपने जीवन के लगभग हर क्षेत्र में *स्तर 10 की* सफलता प्राप्त कर रहे हैं उनके पास जो कुछ भी है, उसके लिए आभारी हैं, नियमित रूप से स्वीकार करते हैं खुद के लिए जो उन्होंने पूरा किया है, और हमेशा शांति पर हैं जहां वे अपने जीवन में हैं। यह द्वंद्व विचार है जो *मैं कर रहा हूं*

इस क्षण में जो सबसे अच्छा हो सकता है, और उसी समय, मैं कर सकता हूं और करूंगा
बेहतर करो। यह संतुलित आत्म-मूल्यांकन अभाव की भावना को रोकता है
—यदि नहीं है, होने, पर्याप्त - जबकि अभी भी उन्हें करने की अनुमति है
लगातार प्रत्येक क्षेत्र में अपने संभावित अंतर को बंद करने का प्रयास करते हैं।

आमतौर पर, जब एक दिन, सप्ताह, महीना, या वर्ष समाप्त होता है, और हम अंदर होते हैं
गैप-फोकस मोड, एक सटीक बनाए रखना लगभग असंभव है
अपना और हमारी प्रगति का आकलन। उदाहरण के लिए, यदि आपके पास 10 था
दिन के लिए आपकी टू-डू सूची पर चीजें - भले ही आपने छह में से पूरी की हो
उन्हें - आपके गैप-फोकस के कारण आपको लगता है कि आपको सब कुछ नहीं मिला
वह किया जो आप करना चाहते थे।

बहुमत के लोग दर्जनों, यहां तक कि सैकड़ों, चीजों को *सही करते हैं*
दिन के दौरान, और कुछ चीजें गलत। लगता है जो लोगों को बातें
याद रखें और उनके दिमाग में फिर से खेलना? है ना
उन 100 चीज़ों पर ध्यान केंद्रित करने के लिए अधिक समझदार बनायें जो आपने सही कीं? यह निश्चित है
अधिक मनोरंजक।

जर्नल में लिखने से इसका क्या लेना-देना है? में लिख रहा हूँ
हर दिन एक *संरचित* , रणनीतिक प्रक्रिया (उस पर और अधिक) के साथ पत्रिका
एक मिनट) आपको अपना ध्यान केंद्रित करने की अनुमति देता है कि आपने क्या किया,
क्या आप के लिए आभारी हैं, और क्या आप बेहतर करने के लिए प्रतिबद्ध हैं
आने वाला कल। इस प्रकार, आप प्रत्येक दिन अपनी यात्रा का अधिक गहराई से आनंद लेते हैं, महसूस करते हैं
आपके द्वारा की गई किसी भी आगे की प्रगति के बारे में अच्छा है, और एक बढ़े हुए का उपयोग करें

अपने परिणामों में तेजी लाने के लिए स्पष्टता का स्तर।

प्रभावी जर्नलिंग

यहां जर्नलिंग, या सुधार के साथ आरंभ करने के लिए 3 सरल चरण दिए गए हैं
आपकी वर्तमान जर्नलिंग प्रक्रिया।

1. **एक प्रारूप चुनें - डिजिटल या पारंपरिक।** तुम चाहोगे
यदि आप एक पारंपरिक के साथ जाना चाहते हैं
भौतिक पंक्तिबद्ध पत्रिका या डिजिटल, जैसे ऑनलाइन
जर्नल, जर्नलिंग सॉफ़्टवेयर, या जर्नलिंग ऐप, जैसे कि *द*
IPhone, iPad और Android के लिए *चमत्कारी सुबह* एप्लिकेशन
(जिसमें अंतर्निहित *चमत्कारी पत्रिका है।*) होने
दोनों पारंपरिक और डिजिटल इस्तेमाल किया, वहाँ फायदे हैं और
दोनों प्रारूपों के नुकसान (जो मैं एक में संबोधित करूँगा
मिनट), लेकिन यह वास्तव में आपके व्यक्तिगत पर आता है
वरीयता - क्या आप हाथ से लिखना पसंद करते हैं, या आप करेंगे
बल्कि अपनी दैनिक जर्नल प्रविष्टियाँ लिखें। कि यह एक बनाना चाहिए
किस प्रारूप का उपयोग करना है के रूप में अपेक्षाकृत सरल निर्णय।

2. **एक जर्नल प्राप्त करें।** जब यह एक *पारंपरिक* पत्रिका की बात आती है ,

जबकि कुछ भी काम कर सकते हैं (आप 99 का उपयोग भी कर सकते हैं
प्रतिशत सर्पिल नोटबुक), क्योंकि आप शायद यह करने जा रहे हैं
अपने जीवन के बाकी हिस्सों के बारे में कुछ कहना है
एक अच्छी, टिकाऊ पत्रिका प्राप्त करना जिसे आप देखने में आनंद लेते हैं। प्राप्त
एक ऐसी पत्रिका जो न केवल पंक्तिबद्ध है, बल्कि दिनांकित भी है, जिसमें कमरा है
वर्ष के सभी 365 दिनों के लिए लिखें। मैंने पाया है कि एक
लिखने के लिए पूर्व-निर्दिष्ट (दिनांकित) स्थान मुझे जवाबदेह रखता है
प्रत्येक दिन के माध्यम से पालन करने के लिए, क्योंकि मैं मदद नहीं कर सकता, लेकिन नोटिस
जब मुझे एक या दो दिन की याद आती है, क्योंकि वे खाली होते हैं। यह
आमतौर पर मुझे वापस जाने के लिए प्रेरित करता है और मानसिक रूप से उन लोगों की समीक्षा कर
दिनों की याद आ गई और मेरी पत्रिका प्रविष्टियों को पकड़ लिया। यह अच्छा भी है
हर साल के लिए दिनांकित पत्रिकाएँ, ताकि आप आसानी से जा सकें
वापस और अपने जीवन में किसी भी समय की समीक्षा करें, और उन लोगों का अनुभव करें

पहले *मेरे पहले जर्नल* में वर्णित लाभ
देखें। मेरे पसंदीदा पंक्तिबद्ध, दिनांकित पत्रिकाओं में से *एक है*
विजेता जर्नल (www.TheWinnersJournal.com), जो मैं
2007-2009 से इस्तेमाल किया, और परिणामों से बहुत प्रसन्न था।
वास्तव में, यह मुझे क्या डिजाइन और बनाने के लिए प्रेरित है
चमत्कार मॉर्निंग जर्नल (जो उपलब्ध है
Amazon.com)। तुम भी के एक मुक्त नमूना डाउनलोड कर सकते हैं
इनके बाद सूचीबद्ध वेबसाइट पर *चमत्कार मॉर्निंग जर्नल*
तीन कदम।

> जब यह एक डिजिटल जर्नल (जो मैंने पहले इस्तेमाल किया था) की बात आती है
> मैंने *TMM जर्नल* बनाया), कई भी हैं
> विकल्प उपलब्ध हैं। मुझे *डे वन* आईफोन का उपयोग करने में मज़ा आया
> पिछले साल app, और www.penzu.com पर ऑनलाइन पत्रिका
> बहुत लोकप्रिय है। फिर, यह वास्तव में आपके लिए नीचे आता है
> वरीयता और जो सुविधाएँ आप चाहते हैं। बस टाइप करो
> Google में "ऑनलाइन जर्नल" या ऐप में "पत्रिका"
> स्टोर करें, और आपको कई प्रकार के विकल्प मिलेंगे। जैसा मैं
> उल्लेख किया है, मैं भी एक दिनांकित था, *चमत्कारी सुबह में* खड़ा था
> *जर्नल* iPhone / iPad / Android एप्लिकेशन अनुकूलित और
> बनाया था।

3. **क्या लिखना है तय करें।** के अनंत पहलू हैं
आपका जीवन जिसके बारे में और अनगिनत प्रकारों के बारे में आप जान सकते हैं
पत्रिकाओं। आभार पत्र पत्रिकाओं, सपना पत्रिकाओं, खाद्य पत्रिकाओं,
वर्कआउट जर्नल्स आदि, आप अपने लक्ष्यों के बारे में लिख सकते हैं,
सपने, योजनाएं, परिवार, प्रतिबद्धता, सीखे गए सबक, और
कुछ और जो आपको लगता है कि आपको अपने जीवन पर ध्यान केंद्रित करने की आवश्यकता है।

मेरी जर्नलिंग विधि बहुत विशिष्ट होने से लेकर
संरचित प्रक्रिया- *लिस्टिंग के लिए मैं आभारी हूं,*
अपनी उपलब्धियों को स्वीकार करते हुए, स्पष्ट करता हूं कि मैं किन क्षेत्रों में हूं
मैं किन विशिष्ट कार्यों की योजना बना रहा हूं, उन पर सुधार करना चाहता हूं
सुधारने के लिए *प्रतिबद्ध* - बहुत पारंपरिक होने के नाते,
मेरे दिन के एक सारांश के साथ सिर्फ एक दिनांकित प्रविष्टि। मुझे दोनों मिल जाते हैं

बहुत मूल्यवान हो, और इसे मिश्रित करना अच्छा है।

द मिरेकल मॉर्निंग जर्नल का मुफ्त नमूना लेने के *लिए* , पर जाएं
www.TMMbook.com।

[टीएमएम बोनस] क्या आप किताब लिखना चाहते हैं?

आज यूएसए द्वारा किए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार, 82% अमेरिकी
एक पुस्तक लिखना चाहते हैं, लेकिन # 1 बाधा उन्हें रोक रही है? आप
यह अनुमान लगाया-वे *समय* नहीं मिल *सकता है* । अगर आप कभी लिखना चाहते हैं
एक किताब, आप *चमत्कार मॉर्निंग* का उपयोग सिर्फ ऐसा करने के लिए कर सकते हैं । वास्तव में, सही है
अब मैं *सुबह* 6:03 बजे अपने *मिरेकल मॉर्निंग के* दौरान यह लिख रहा हूं ।

मेरा मानना है कि हर किसी के अंदर एक किताब होती है
दुनिया की पेशकश करने के लिए अपने स्वयं के अनूठे मूल्य। वास्तव में, मैंने हाल ही में
अपने निजी ग्राहकों को कोचिंग देना शुरू कर दिया कि कैसे शुरू करें (या खत्म करें)
पहली (या अगली) पुस्तक, और एक *बेस्टसेलिंग* लेखक कैसे बनें । यदि आप D
अपनी पुस्तक को शुरू करने, पूरा करने या विपणन में मदद करने के लिए स्वतंत्र महसूस करें
मुझे helpmewithmybook@miraclemorning.com के साथ एक ईमेल भेजें,
और इसमें एक संक्षिप्त विवरण शामिल करें कि आप मेरी क्या मदद करना चाहते हैं।

मैं हमेशा आपकी कहानी सुनने के लिए उत्साहित हूं और आप क्या हैं
करने के लिए भावुक लिखने-मेरा मतलब है, *मुंशी* -about।

जीवन रक्षक को अनुकूलित करना

में *अनुकूलित चमत्कार सुबह करने के लिए फ़िट आपका: अध्याय 8*
जीवनशैली , आप सीखेंगे कि आप किस तरह से निजीकृत और अनुकूलित कर सकते हैं
आपकी जीवनशैली को फिट करने के लिए आपके *मिरेकल मॉर्निंग* का हर पहलू । अभी के लिए, मैं
विशेष रूप से *जीवन* को अनुकूलित करने की दिशा में कुछ विचार साझा करना चाहते हैं
SAVERS आपके शेड्यूल और प्राथमिकताओं के आधार पर। आपका वर्तमान
सुबह की दिनचर्या आपको केवल 20 या 30 मिनट में फिट होने की अनुमति दे सकती है
चमत्कार सुबह , या आप पर एक लंबा संस्करण करने के लिए चुन सकते हैं
सप्ताहांत।

यहाँ एक काफी सामान्य, 60 मिनट के *चमत्कार* का एक उदाहरण है

सुबह का समय, *जीवन रक्षक* का उपयोग करते *हुए*

जिस क्रम में आप *Life SAVERS करते हैं* वह भी हो सकता है
अपनी प्राथमिकताओं के लिए अनुकूलित। कुछ लोग अपना करना पसंद करते हैं
पहले *व्यायाम करें*, उनके रक्त प्रवाह और जागने के तरीके के रूप में
अपने आप को। हालाँकि, आप अपने अंतिम के रूप में *व्यायाम* करना पसंद कर सकते हैं
जीवन रक्षक में गतिविधि ताकि आप अपने दौरान पसीने से तर न हों
चमत्कारी सुबह। व्यक्तिगत रूप से, मैं एक अवधि के साथ शुरुआत करना पसंद करता हूं
शांतिपूर्ण, उद्देश्यपूर्ण *चुप्पी* — कि मैं धीरे से जाग सकूं, स्पष्ट हो जाऊं
मन, और मेरी ऊर्जा और इरादों पर ध्यान केंद्रित। मैं अपने आखिरी के लिए *एक्सरसाइज* बचाती हूं
गतिविधि, इस तरह मैं सीधे शॉवर में कूद सकता हूं और आगे बढ़ सकता हूं
मेरे बाकी दिनों के साथ। हालाँकि, यह *आपका चमत्कारी सुबह है* -नहीं
मेरा - तो विभिन्न दृश्यों के साथ प्रयोग करने और देखने के लिए स्वतंत्र महसूस करें
जो आपको सबसे अच्छा लगे।

जीवन रक्षक पर अंतिम विचार

आसान होने से पहले सब कुछ मुश्किल है। हर नया अनुभव होता है
इससे पहले कि यह आरामदायक हो असहज। जितना अधिक आप *जीवन का* अभ्यास करते हैं
SAVERS उनमें से प्रत्येक को अधिक प्राकृतिक और सामान्य महसूस करेगा।
याद रखें कि मेरा पहली बार ध्यान करना मेरा आखिरी था, जैसा कि मेरा
मन फेरारी की तरह दौड़ गया और मेरे विचार चारों ओर उछल पड़े
एक पिनबॉल मशीन में चांदी के गोले की तरह अनियंत्रित रूप से। अब, मैं प्यार करता हूँ

ध्यान, और जब मैं कोई *मास्टर* नहीं हूँ , मैं कहूँगा कि मैं इस पर सभ्य हूँ।
इसी तरह, योग करते हुए मेरा पहली बार पानी से निकली मछली की तरह महसूस हुआ। मैं
लचीला नहीं था, सही ढंग से पोज़ नहीं कर सका, और अजीब लगा और
असहज। अब, योग व्यायाम का मेरा पसंदीदा रूप है, और मैं हूँ
बहुत आभारी हूं कि मैं इसके साथ फंस गया।

मैं आपको *जीवन SAVERS का* अभ्यास शुरू करने के लिए आमंत्रित करता हूं , इसलिए आप
उनमें से प्रत्येक के साथ परिचित और सहज हो सकते हैं, और एक प्राप्त कर सकते हैं
द मिरेकल मॉर्निंग 30-डे लाइफ शुरू करने से पहले कूदना शुरू करें

अध्याय 10 में, मैं आपको दिखाऊंगा कि कैसे मैंने सबसे बड़ी चिंता को हल किया है। अगले अध्याय, आप यह जानने के लिए जा रहे हैं कि संपूर्ण चमत्कार सुबह कैसे किया जाए - सभी छः से पूर्ण लाभ प्राप्त *लाइफ सेवर* -इन
दिन में केवल 6 मिनट।

6 मिनट के चमत्कार (व्यस्त लोगों के लिए)

एक तरफ, हम सभी खुश रहना चाहते हैं। दूसरी ओर,
हम सभी उन चीजों को जानते हैं जो हमें खुश करती हैं। लेकिन हम उन चीजों को नहीं करते हैं। क्यों? सरल।
हम बहुत व्यस्त हैं। बहुत व्यस्त क्या कर रहा है? बहुत खुश रहने की कोशिश में व्यस्त।
-मैथिल केली

मेरे पास जल्दी जागने का समय नहीं है।
-अनजान

ओ एच, तुम व्यस्त हो? अजीब। मैंने सोचा केवल मै ही हूं।

शायद सबसे आम सवाल है - या चिंता - मैं के बारे में मिलता है
मिरेकल मॉर्निंग इस बारे में है *कि इसे कितने समय के लिए होना चाहिए* । जब मैं

(और हमारी क्षमता का पूरा करना) जीवन के हर क्षेत्र में सीमित किया जा रहा है
व्यक्तिगत विकास के हमारे अपर्याप्त (या गैर-मौजूद) स्तर, मेरे
सबसे बड़ी चुनौती था *समय की खोज* इस अहसास से कार्रवाई के लिए।

जैसा कि मैंने विकसित किया है और *द मिरेकल मॉर्निंग* को साझा किया है
वर्षों से, मैं इसे स्केलेबल बनाने की आवश्यकता के बारे में बहुत जागरूक हूं
यहां तक कि हमारे बीच सबसे व्यस्त हमारे *चमत्कार सुबह के* लिए समय बना सकता है । मैं
जब आप कर रहे हैं उन दिनों के लिए *6 मिनट के चमत्कार सुबह* विकसित *की है*
अतिरिक्त व्यस्त और समय के लिए दबाया, साथ ही आप में से जो ऐसा कर रहे हैं
अपने जीवन की स्थिति से अभिभूत है कि अभी सोच रहा था
एक और बात जोड़ने के बारे में आपको तनाव है।

मुझे लगता है कि हम सभी सहमत हो सकते हैं कि न्यूनतम छह मिनट का निवेश
व्यक्ति में हम सफलता के स्तर बनाने के लिए होना चाहिए
और हमारे जीवन में जो खुशी हम चाहते हैं वह न केवल उचित है, यह एक है
जब हम समय के लिए दबाए जाते हैं, तब भी पूर्ण होना चाहिए। मुझे लगता है कि आप होंगे

अगले कुछ मिनटों में आपको पढ़कर और महसूस करके सुखद आश्चर्य हुआ
कितने *शक्तिशाली* (और जीवन बदलने वाले) ये छह मिनट हो सकते हैं!

सोचिए अगर हर सुबह के पहले छह मिनट ऐसे शुरू हों
यह...

मिनट एक ...

अपने आप को सुबह शांति से जागने की कल्पना करें, ए के साथ
बड़ी जम्हाई, एक खिंचाव, और आपके चेहरे पर एक मुस्कान। बजाय भागने की
लापरवाही से अपने व्यस्त दिन में - तनावग्रस्त और अभिभूत - आप
पहले मिनट चुपचाप, उद्देश्यपूर्ण *मौन* में बैठे । आप बैठें,
बहुत शांत, बहुत शांत और धीरे-धीरे गहरी सांस लें। शायद आप कहें
आभार की एक पल की सराहना करते हैं, या मार्गदर्शन के लिए प्रार्थना करते हैं
अपनी यात्रा पर शायद आप अपने पहले मिनट की कोशिश करने का फैसला करते हैं
ध्यान। जैसा कि आप मौन में बैठते हैं, आप पूरी तरह से अब, में मौजूद हैं
क्षण। आप अपने दिमाग को शांत करते हैं, अपने शरीर को आराम देते हैं, और सभी को अनुमति देते हैं
आपका तनाव दूर हो जाता है। आप शांति की गहरी भावना विकसित करते हैं,
उद्देश्य, और दिशा ...

मिनट दो ...

आप अपने दैनिक *Affirmations को* बाहर खींचते हैं — जो आपको याद दिलाते हैं
आपकी असीमित क्षमता और आपकी सबसे महत्वपूर्ण प्राथमिकताएं - और
आप उन्हें ऊपर से नीचे तक जोर से पढ़ते हैं। जैसा कि आप ध्यान केंद्रित करते हैं
आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण, आपके आंतरिक प्रेरणा का स्तर बढ़ता है।
आप *वास्तव* में कितने सक्षम हैं, इसके रिमाइंडर्स पर पढ़ना आपको ए

आत्मविश्वास की भावना। आप क्या कर रहे हैं, क्या देख रहे हैं
आपका उद्देश्य है, और आपके लक्ष्य क्या हैं, आपको लेने के लिए फिर से सक्रिय करते हैं
आप जिस जीवन को वास्तव में चाहते हैं उसे *जीने* के लिए आवश्यक कार्य , योग्य और अब
पता है आपके लिए संभव है...

तीन मिनट ...

आप अपनी आँखें बंद करते हैं, या आप अपने विज़न बोर्ड को देखते हैं, और आप

कल्पना। आपके *विज़ुअलाइज़ेशन में* यह शामिल हो सकता है कि यह कैसा दिखेगा और महसूस करेगा
जब आप अपने लक्ष्य तक पहुँचते हैं। आप दिन जाने की कल्पना करते हैं
पूरी तरह से, अपने आप को अपने काम का आनंद लेते हुए, मुस्कुराते हुए और हंसते हुए देखें
आपका परिवार या आपका महत्वपूर्ण अन्य, और आसानी से सभी को पूरा करना
आप उस दिन के लिए पूरा करने का इरादा रखते हैं। आप देखें कि यह कैसा दिखेगा
जैसे, आप महसूस करते हैं कि यह कैसा महसूस होगा, और आप किस चीज के आनंद का अनुभव करेंगे
आप बनाएंगे ...

चार मिनट ...

कुछ चीजों को लिखने के लिए आपको एक मिनट का समय लगता है
आप इसके लिए आभारी हैं, जिस पर आपको गर्व है, और आप जो परिणाम दे रहे हैं
उस दिन के लिए बनाने के लिए प्रतिबद्ध है। ऐसा करने के लिए, आप के लिए बनाते हैं
अपने आप को मन की एक सशक्त, प्रेरित और आत्मविश्वासी स्थिति ...

पांच मिनट ...

फिर, आप अपनी सेल्फ-हेल्प बुक पकड़ लेते हैं और एक चमत्कारी निवेश करते हैं
एक या दो मिनट पढ़ने। आप एक नया विचार सीखते हैं, कुछ आप
अपने दिन में शामिल कर सकते हैं जो काम पर आपके परिणामों में सुधार करेगा
या आपके रिश्तों में। आप कुछ नया खोजते हैं जिसका आप उपयोग कर सकते हैं
लगता है और बेहतर करने के लिए महसूस करने के लिए *रहते हैं* बेहतर ...

छह मिनट ...

अंत में, आप खड़े हो जाते हैं और अपने अंतिम क्षणों को आगे बढ़ाते हैं
60 सेकंड के लिए शरीर। हो सकता है कि आप जगह में दौड़ें, हो सकता है कि आप एक मिनट करें
जंपिंग-जैक की। हो सकता है कि आप पुश-अप्स या सिट-अप्स करें। विंदु यह है कि
आप अपनी हृदय गति बढ़ा रहे हैं, ऊर्जा पैदा कर रहे हैं और बढ़ रहे हैं
आपकी सतर्कता और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता।

अगर आप पहले 6 मिनट का उपयोग करते हैं तो आपको कैसा लगेगा
हर दिन? आपके दिन की गुणवत्ता कैसी होगी- आपका जीवन
सुधारें?

मेरा सुझाव है कि आप अपने *चमत्कार* को केवल छह तक सीमित न करें हर दिन मिनट, लेकिन जैसा कि मैंने कहा, उन दिनों जब आप दबाए जाते हैं समय के लिए, *6 मिनट का चमत्कार सुबह* एक शक्तिशाली रणनीति प्रदान करता है अपने व्यक्तिगत विकास में तेजी लाने के लिए।

- 8 -

फिट करने के लिए अपने चमत्कार सुबह अनुकूलित आपकी जीवन शैली और अपने उच्चतम लक्ष्यों को प्राप्त करें & सपने

" *चमत्कार सुबह* अद्भुत है। इसने स्पष्टता, फोकस और ऊर्जा के नए स्तर प्रदान किए हैं
मेरे जीवन के लिए। जो बहुत अच्छा है वह यह है कि प्रत्येक व्यक्ति के लिए यह एक अलग दिनचर्या हो सकती है
आपके लक्ष्य और कार्यक्रम। मेरे लिए, एक व्यवसाय के मालिक और एक वर्ष की आयु की मां के रूप में, यह है
प्रतिबिंबित करने, प्रार्थना करने, अपने लक्ष्यों और सपनों, व्यायाम और डी-तनाव पर ध्यान केंद्रित करने का समय है। यह भी
मुझे अपने जीवन में लोगों, घटनाओं और आशीर्वाद के लिए आभारी होने के लिए मूल्यवान समय देता है। हम
सभी को एक सप्ताह में 168 घंटे मिलते हैं; इसलिए *चमत्कार सुबह* का उपयोग करना शुरू करें और आप पाएंगे
आपके जीवन में चमत्कार जो आप कभी नहीं जानते थे! "

-केटी हेनी, मालिक, हेजहोग समूह (सेंट लुइस, मो)

इस बिंदु तक **यू** पी, हम मुख्य रूप से *जीवन* पर केंद्रित हैं
SAVERS मॉडल के दौरान अपने व्यक्तिगत विकास में तेजी लाने के लिए
आपका *चमत्कारी सुबह* । हालांकि, *चमत्कार सुबह* 100% है
अनुकूलन। आपके वेक-अप टाइम से लेकर टोटल तक सब कुछ
आपके *मिरेकल मॉर्निंग* की अवधि किन गतिविधियों को आप करते हैं, साथ ही साथ
प्रत्येक गतिविधि की अवधि और क्रम के रूप में - कैसे करने के लिए कोई सीमा नहीं है
आपकी *चमत्कारी सुबह* आपकी जीवनशैली को फिट करने के लिए व्यक्तिगत हो सकती है और
आप अपने सबसे महत्वपूर्ण लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करते हैं, पहले से कहीं ज्यादा तेज।

यहां मैं उपरोक्त सभी को कवर करूंगा, साथ ही जब (और क्या) खाने के लिए
सुबह में, अपने प्रमुख के साथ *चमत्कार सुबह* को कैसे संरेखित करें
लक्ष्यों और सपने, सप्ताहांत पर क्या करना है, आगामी पर एक टिप
शिथिलता, और बहुत कुछ।

वेक अप एंड स्टार्ट टाइम

यह पूरी तरह से सहज ज्ञान युक्त काउंटर लग सकता है, लेकिन मेरे साथ रहना।

आप वास्तव में क्या करने के लिए नहीं है *चमत्कार सुबह* में *सुबह* ।

है ना?

बेशक जल्दी उठने के लिए निर्विवाद फायदे हैं और
अपने दिन के लिए एक सक्रिय शुरुआत हो रही है। हालांकि, कुछ के लिए, उनके अद्वितीय
अनुसूची और जीवन शैली बस इसकी अनुमति नहीं दे सकती है। जाहिर है, कोई
जो कब्रिस्तान की शिफ्ट में काम करता है, या फिर देर रात तक, एक होने जा रहा है
हर सुबह 9:00 बजे तक बिस्तर पर रहने वाले किसी व्यक्ति की तुलना में अलग-अलग समय
संध्या। यह देखते हुए कि विभिन्न लोगों के अलग-अलग कार्यक्रम हैं,
चमत्कार सुबह का सार यह है कि आप बस जागते हैं
पहले की तुलना में आप (आमतौर पर 30-60 मिनट तक), ताकि
आप अपने आप को बेहतर बनाने के लिए हर दिन समय समर्पित कर सकते हैं, इसलिए आप कर सकते हैं
अपना जीवन बदलो।

कब, क्यों, और क्या खाएं (सुबह में)

इस बिंदु तक, आप सोच रहे होंगे, *जब बिल्ली*
क्या मुझे अपने चमत्कार सुबह के दौरान खाने को मिलता है ?! मैं इसे यहाँ कवर करूँगा।
इसके अलावा *जब* आप अपने *चमत्कार सुबह के* दौरान खाते हैं , *तो* आप *क्या* चुनते हैं
खाने के लिए और भी महत्वपूर्ण है, और आप खाने के लिए *क्यों* चुनते हैं
सभी के लिए सबसे महत्वपूर्ण हो सकता है।

कब खाएं - इस बात का ध्यान रखें कि खाना पचाना इनमें से एक है
अधिकांश ऊर्जा-निकास प्रक्रियाएं प्रत्येक दिन शरीर से गुजरती हैं।
जितना बड़ा भोजन, उतना अधिक भोजन आप अपने शरीर को पचाने के लिए देते हैं, उतना ही अधिक
सूखा आपको लगेगा। इसे ध्यान में रखते हुए, मैं खाने के *बाद* सलाह देता हूं
आपका *चमत्कारी सुबह* । यह सुनिश्चित करता है कि, इष्टतम सतर्कता के लिए और
लाइफ सेवर्स के दौरान , आपका रक्त आपके रक्त में प्रवाहित होगा
अपने भोजन को पचाने के लिए अपने पेट के बजाय मस्तिष्क।

अगर आपको ऐसा लगता है कि आपको पहले कुछ खाना चाहिए
सुबह, सुनिश्चित करें कि यह एक छोटा, हल्का, आसानी से पचने वाला भोजन है,
जैसे कि ताज़े फल या स्मूदी (उस पर एक मिनट में अधिक)।

क्यों खाएं - आइए चर्चा करें *कि* आप *क्यों* खाते हैं

खाद्य पदार्थ जो आप करते हैं जब आप किराने की दुकान पर खरीदारी कर रहे हैं, या
एक रेस्तरां में एक मेनू से भोजन का चयन करना, आप किन मानदंडों का उपयोग करते हैं
निर्धारित करें कि आप अपने शरीर में कौन से खाद्य पदार्थ डालने जा रहे हैं? अपने हैं?
पूरी तरह से स्वाद पर आधारित विकल्प? बनावट? सुविधा? क्या वे आधारित हैं?
स्वस्थ्य पर? ऊर्जा? आहार प्रतिबंध?

ज्यादातर लोग उन खाद्य पदार्थों को खाते हैं जो वे मुख्य रूप से *स्वाद के* आधार पर करते *हैं* , और
खाद्य पदार्थों के प्रति हमारे भावनात्मक लगाव के आधार पर एक गहरे स्तर पर
के स्वाद की तरह। यदि आप किसी से पूछते थे, *“ आपने ऐसा क्यों खाया*
आइसक्रीम? आपने वह सोडा क्यों पी? ” या, *"आप क्यों लाए*
किराने की दुकान से कि तला हुआ चिकन घर? ” आप सबसे
संभावना सुन प्रतिक्रियाओं की तरह, *"मम्म, क्योंकि मैं आइसक्रीम प्यार करता हूँ! मुझे पसंद है*
पीने का सोडा। मैं फ्राइड चिकन के मूड में था। ” सभी उत्तर
मुख्य रूप से रास्ते से प्राप्त भावनात्मक आनंद के आधार पर
इन खाद्य पदार्थों का स्वाद इस मामले में, इस व्यक्ति को उनके समझाने की संभावना नहीं है
ये खाद्य पदार्थ कितने मूल्य के साथ भोजन पसंद करेंगे
स्वास्थ्य, या उन्हें कितनी निरंतर ऊर्जा मिलेगी।

मेरा कहना यह है: यदि हम अधिक ऊर्जा (जो हम सभी चाहते हैं)
करते हैं) और अगर हम चाहते हैं कि हमारा जीवन स्वस्थ और रोग मुक्त हो (जो हम
सभी करते हैं) तो यह महत्वपूर्ण है कि हम reexamine क्यों हम खाद्य पदार्थ है कि खाते हैं
हम करते हैं, और यह महत्वपूर्ण है - *स्वास्थ्य लाभ का मूल्यांकन करना शुरू करें और*
खाद्य पदार्थों के ऊर्जा परिणाम हम जितना या उससे अधिक खाते हैं
स्वाद । किसी भी तरह से मैं यह नहीं कह रहा हूं कि हमें उन खाद्य पदार्थों को खाना चाहिए जो स्वाद नहीं लेते हैं
स्वास्थ्य और ऊर्जा लाभ के बदले में अच्छा है। मैं ऐसा कह रहा हूं

हम दोनों हो सकते हैं। मैं कह रहा हूं कि अगर हम हर दिन एक के साथ रहना चाहते हैं
ऊर्जा की प्रचुरता इसलिए हम अपना सर्वश्रेष्ठ प्रदर्शन कर सकते हैं और एक लंबा जीवन जी सकते हैं,
स्वस्थ जीवन, हमें अधिक खाद्य पदार्थ खाने के लिए चुनना चाहिए जो हमारे लिए अच्छे हैं
स्वास्थ्य और हमें निरंतर ऊर्जा, और साथ ही साथ बेहतरीन स्वाद।

क्या खाएं - इससे पहले कि हम क्या खाएं, इस बारे में बात करें
दूसरा *पीने के* बारे में बात करने के *लिए* । याद रखें कि *5-* का चरण # 4
स्टेप स्नूज-प्रूफ वेक अप स्ट्रैटेजी को पूरा एक गिलास पानी पीना है
सुबह में प्यास - तो आप पुनर्जलीकरण और reenergize कर सकते हैं

रात भर सोने के बाद। इसके बाद, मैं आमतौर पर अपने *चमत्कार सुबह की* शुरुआत करता हूं
उच्च गुणवत्ता वाली चाय का एक कप काढ़ा करके (मेरा पसंदीदा कुछ भी है
www.TeaGarden.com)। मैंने वास्तव में 15 मिनट पहले अपना अलार्म सेट किया था
प्रत्येक दिन, बिना घुसपैठ किए मेरी चाय बनाने के लिए खुद को समय देने के लिए
मेरे *चमत्कारी सुबह का* समय। यदि आप एक कॉफी पीने वाले हैं, तो बेझिझक
कॉफी के अपने पसंदीदा कप काढ़ा।

जैसा कि क्या खाएं, यह साबित हो चुका है कि एक आहार जो *जीवित है*
ताज़े फल और सब्जियाँ जैसे *खाद्य पदार्थ* आपकी वृद्धि करेंगे
ऊर्जा का स्तर, अपने मानसिक ध्यान और भावनात्मक भलाई में सुधार,
आपको स्वस्थ रखता है, और आपको बीमारी से बचाता है। तो, मैं बनाया
मिरेकल मॉर्निंग सुपर-फूड स्मूथी जिसमें सब कुछ शामिल है
आपके शरीर को एक लम्बे, ठंढे गिलास की आवश्यकता है! मैं पूरी बात कर रहा हूं
प्रोटीन (*सभी* आवश्यक अमीनो एसिड के), एंटीऑक्सिडेंट को धता बताते हुए,
ओमेगा 3 आवश्यक फैटी एसिड (प्रतिरक्षा, हृदय को बढ़ावा देने के लिए)
स्वास्थ्य, और मस्तिष्क की शक्ति), और विटामिन का एक समृद्ध स्पेक्ट्रम और
खनिजों ... और यह सिर्फ शुरुआत के लिए है। मैंने सभी का उल्लेख नहीं किया है
सुपर खाद्य पदार्थ ऐसे उत्तेजक, मूड-उठाने phytonutrients के रूप में,
काकाओ में (उष्णकटिबंधीय बीन जिसमें से चॉकलेट बनाई जाती है), लंबी-
Maca की स्थायी ऊर्जा (रेडियन एडेपोजेन इसके लिए पूजनीय है
हार्मोन-संतुलन प्रभाव), और प्रतिरक्षा बढ़ाने वाले पोषक तत्व और
चिया बीज के भूख को दबाने वाले गुण।

चमत्कार मॉर्निंग सुपर-फूड स्मूदी न केवल प्रदान करता है
आप निरंतर ऊर्जा के साथ, यह भी बहुत अच्छा स्वाद है। आपको भी लग सकता है
यह आपके रोजमर्रा के जीवन में चमत्कार बनाने की आपकी क्षमता को बढ़ाता है।
आप www.TMMbook.com पर नुस्खा नि: शुल्क प्राप्त कर सकते हैं ।

पुरानी कहावत याद रखें कि *आप क्या खाते हैं?* की देखरेख
आपका शरीर इसलिए आपका शरीर आपकी देखभाल करेगा। आप जीवंत महसूस करेंगे
ऊर्जा और बढ़ाया स्पष्टता तुरंत!

अपने लक्ष्यों के साथ *चमत्कारी सुबह को* संरेखित करना

अधिकांश *चमत्कार सुबह* चिकित्सकों और उच्च विजेताओं का उपयोग
चमत्कारिक सुबह अपने तात्कालिक लक्ष्यों पर अपना ध्यान बढ़ाने के लिए और
उनके सबसे महत्वपूर्ण सपने। यह उनके लिए विशेष रूप से सच है
लगा रहा है, या के लिए समय नहीं बना रहा है - जैसे कि एक शुरू करने के लिए
व्यवसाय या पुस्तक लिखना। *लाइफ सेवर* के लिए आदर्श हैं
अपने लक्ष्यों पर ध्यान केंद्रित करने और तेजी लाने के लिए अपनी क्षमता में सुधार करना
जिस दर पर आप अपने सपनों की दिशा में प्रगति करते हैं।

उदाहरण के लिए, जब आप अपने *प्रतिज्ञान* बनाते हैं , तो सुनिश्चित करें कि
वे आपके लक्ष्यों और सपनों के साथ संरेखण में हैं, और वे
स्पष्ट करें कि आपको क्या सोचने, विश्वास करने और उन्हें प्राप्त करने की आवश्यकता होगी,
इसलिए वे आपके द्वारा पालन करने की आपकी अटूट प्रतिबद्धता को सुदृढ़ करते हैं।
उन्हें रोजाना पढ़ने से आप अपनी सर्वोच्च प्राथमिकताओं पर ध्यान केंद्रित रखेंगे
और उन्हें हासिल करने के लिए आपको जो कदम उठाने की जरूरत है।

जब आप अपनी सुबह *विज़ुअलाइज़ेशन* कर रहे हों , तो कल्पना करें
स्वयं अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने की प्रक्रिया का आनंद ले रहे हैं
(जैसे मैंने इस पुस्तक को लिखते समय किया था) और इसकी स्पष्ट तस्वीर रखें
एक बार हासिल की तरह दिखेगा। अपनी सभी इंद्रियों को शामिल करना याद रखें
—वे, महसूस, स्वाद, स्पर्श और यहां तक कि अपनी दृष्टि के हर विवरण को सूंघते हैं और
आपके आदर्श परिणाम। आपकी दृष्टि जितनी अधिक विशद है, उतनी ही अधिक है
प्रभावी यह आपकी इच्छा और लेने की प्रेरणा बढ़ाने में होगा
प्रत्येक दिन अपने लक्ष्यों की दिशा में आवश्यक कदम।

काबू पाने के विलंब: सबसे खराब, पहले करो

आदतन पर काबू पाने के लिए सबसे प्रभावी रणनीतियों में से एक
शिथिलता और अपनी उत्पादकता को अधिकतम करना काम करना शुरू करना है
अपने सबसे महत्वपूर्ण - या *कम से कम सुखद*- कार्य पर, पहली बात
सुबह।

उनकी सर्वश्रेष्ठ पुस्तक *ईट दैट फ्रॉग में* , पौराणिक उत्पादकता
विशेषज्ञ ब्रायन ट्रेसी दिखाता है कि सुबह के समय चीजें कैसे होती हैं
मानसिक पुरस्कारों की ओर जाता है जो हमें अपने जीवन में महान ऊंचाइयों पर ले जा सकता है।
यह विचार है कि पहले कठिन कार्य करना ("मेंढक खाना") और प्राप्त करना

यह रास्ते से बाहर गति बनाता है और बाकी दिन बनाता है
अधिक उत्पादक।

द *मिरेकल मॉर्निंग* का उद्देश्य जागने के बारे में अधिक है
उद्देश्य के साथ-साथ जल्दी उठने और व्यक्तिगत लाभों का लाभ लेना
विकास - और आप गतिविधियों के साथ बहुत चिंतित नहीं हैं

जब तक आपके द्वारा चुनी गई गतिविधियाँ सक्रिय हैं और आपकी मदद करती हैं
अपने भीतर की दुनिया (अपने आप) और अपने बाहरी दुनिया (अपने जीवन) में सुधार करें।

इस छोटे से अध्याय में मैं आपको कुछ विचार और रणनीति दूंगा
कैसे आप अपने *चमत्कारी सुबह* डिजाइन कर सकते हैं और इसे समायोजित करने के लिए अपने फिट कर सकते
जीवन शैली इसलिए यह आपके जीवन में मूल्य जोड़ता है और आपको अपना सबसे अधिक हासिल करने में मदद
महत्वपूर्ण लक्ष्य। मैं विभिन्न वास्तविक जीवन के उदाहरणों को भी शामिल करूँगा
चमत्कार सुबह , व्यक्तियों द्वारा डिज़ाइन किया गया - उद्यमियों से
हाई-स्कूल और कॉलेज के छात्रों के लिए घर पर माताओं, उनके फिट करने के लिए
अद्वितीय कार्यक्रम, प्राथमिकताएं और जीवन शैली।

सप्ताहांत पर *चमत्कारी सुबह*

शनिवार को सुबह जल्दी उठने से मुझे अपनी फिनिशिंग में बढ़त मिलती है
मन की एक बहुत ही आराम से काम करते हैं। समय की अनुभूति होती है
सप्ताहांत पर दबाव जो सप्ताहांत में नहीं होते हैं। अगर मैं जाग गया
सुबह जल्दी, किसी और से पहले, मैं दिन की योजना बना सकता हूं
कम से कम मेरी गतिविधियों को आराम से करें। ” -ओपरा विनफ्रे

मैं ओपरा के साथ अधिक सहमत नहीं हो सका। जब मैं पहली बार बनाया
चमत्कारी सुबह मैंने केवल सोमवार को शुक्रवार के माध्यम से किया, और मैंने लिया
सप्ताहांत बंद। मुझे यह महसूस करने में देर नहीं लगी कि हर दिन मैंने ऐसा किया है
द मिरेकल मॉर्निंग मैंने बेहतर महसूस किया, और अधिक पूरा किया
उत्पादक, लेकिन हर दिन जब मैं सोता था, मैं सुस्त महसूस करता था,
खुला, और अनुत्पादक।

अपने लिए प्रयोग करें। आप शुरू कर सकते हैं, जैसा कि मैंने किया, *द* डू करके
सप्ताह के दौरान *चमत्कारी सुबह* और सप्ताहांत को बंद करने का प्रयास करें।
आप उन शनिवार और रविवार सुबह कैसा महसूस करते हैं, सोते हुए देखें

में, यदि आप महसूस करते हैं, जैसे कई लोग करते हैं, कि *हर दिन* बेहतर है जब आप
इसे *द मिरेकल मॉर्निंग के* साथ शुरू करें , हो सकता है कि आपको वह सप्ताहांत मिल जाए
वास्तव में यह करने के लिए अपने पसंदीदा समय है।

अपने चमत्कारी सुबह ताजा, मज़ा, और रखते हुए उत्तेजित करनेवाला!

वर्षों से, मेरा *चमत्कार मॉर्निंग* विकसित होना जारी है। जबकि
मैं अभी भी दैनिक *जीवन रक्षक* अभ्यास करता *हूं* और किसी भी कारण से दूर नहीं रहता हूं
मैं कभी भी उन छह प्रथाओं के लाभों की आवश्यकता को रोक देता हूं, मैं करता हूं
लगता है कि चीजों को मिलाना और अपने *चमत्कार* में विविधता रखना महत्वपूर्ण है
प्रातःकाल । एक रिश्ते की तरह, आप हमेशा थोड़ा मज़ा और रखना चाहते हैं
मिश्रण में उत्साह, इसलिए चीजें उबाऊ या बासी नहीं होती हैं।

उदाहरण के लिए, आप अपने सुबह के व्यायाम को बदल सकते हैं

हर 90 दिन, या यहां तक कि मासिक। आप अलग कोशिश कर सकते हैं
ध्यान, या तो एक साधारण Google खोज के माध्यम से या द्वारा
अपने फोन पर विभिन्न *ध्यान* ऐप डाउनलोड करना । आप ऐसा कर सकते हैं
एक विज़न बोर्ड बनाएं और इसे नियमित रूप से अपडेट करें। जैसा कि मैंने बताया
Affirmations पर अनुभाग: आप हमेशा अपने अद्यतन करना चाहिए
आपकी इंद्रियों को उत्तेजित करने और आपके साथ संरेखण में होने की पुष्टि
हमेशा विकसित करने वाली दृष्टि जिसके लिए आप हो सकते हैं और बनना चाहते हैं।

मैं भी अपने पर आधारित अपने *चमत्कार सुबह* को समायोजित करता हूं
मैं शेड्यूल, परिस्थितियों और परियोजनाओं को बदल रहा हूं, जिन पर मैं काम कर रहा हूं।
जब मैं एक आगामी भाषण या संगोष्ठी के लिए तैयारी कर रहा हूं जो मैं होगा
पेश करते हुए, मैं अपने *मिरेकल मॉर्निंग* टू के दौरान अधिक समय आवंटित करता हूं
अभ्यास करें और मेरे प्रदर्शन को फिर से देखें। जब मैं यात्रा कर रहा हूं, देने के लिए
कॉलेजों या निगमों के लिए भाषण, और मैं होटल में रह रहा हूं, मैं
मेरे *चमत्कार सुबह के* अनुसार समायोजित करें । उदाहरण के लिए, अगर मैं
एक सम्मेलन में एक देर रात कीनोट या कार्यशाला देने के लिए निर्धारित है, I
मेरे जागने और थोड़ी देर बाद शुरू करने का समय होगा।

मेरे वर्तमान के आधार पर समायोजन करने का एक और उदाहरण
पिछले कुछ महीनों के दौरान परियोजनाएं मेरे *चमत्कार के* रूप में रही हैं

इस पुस्तक को पूरा करने के लिए *सुबह* को विडंबना बताया गया है।
मैंने अभी भी *जीवन रक्षक* बनाए रखा है-मैंने अभी एक छोटा किया है
संस्करण, इसलिए मैं अपना अधिक समय लेखन पर केंद्रित कर सकता हूं।

आप देख सकते हैं, तो आप हमेशा के लिए डिजाइन और अनुकूलित कर सकते हैं
अपनी जीवन शैली को फिट करने के लिए *चमत्कारी सुबह* ।

अपने चमत्कारी सुबह को अनुकूलित करने पर अंतिम विचार

मनुष्य को विविधता चाहिए। यह महत्वपूर्ण है कि आप अपने *चमत्कार को* बनाए रखें
सुबह ताजा और नया महसूस करना। जैसा कि मेरे पहले गुरुओं ने एक बार बताया था
मुझे जब भी मैंने अपने काम के बारे में शिकायत की बिक्री प्रतिनिधि के रूप में
उबाऊ, “यह किसका दोष है कि यह उबाऊ है? और किसकी जिम्मेदारी
क्या इसे फिर से मज़ेदार बनाना है? " यह एक महान सबक है जो मैंने कभी नहीं किया
भुला दिया। चाहे वह हमारी दिनचर्या हो या हमारे रिश्ते, यह हमारी है
जिम्मेदारी सक्रिय रूप से और लगातार उन्हें जिस तरह से हम बनाते हैं
उन्हें होना चाहते हैं।

याद रखें, जिस क्षण आप के लिए कुल जिम्मेदारी स्वीकार करते हैं
आपके जीवन में *सब कुछ* वह पल है जब आप बदलने की शक्ति का दावा करते हैं
आपके जीवन में *कुछ भी*

- 9 -

असहनीय से अजेय तक: वास्तविक सीक्रेट हैबिट्स टू हैबिट विल विल अपना जीवन बदलो (30 दिनों में)

सफल लोग उस तरह से पैदा नहीं होते हैं। वे बने
सफल चीजों को करने की आदत स्थापित करने से सफल लोग करना पसंद नहीं करते हैं।
सफल लोग हमेशा इन चीजों को खुद करना पसंद नहीं करते हैं; वे बस पर और
उन्हें करो।
— MARONIS

प्रेरणा से ही आपका काम शुरू होता है।
आदत है जो आपको बनाए रखती है।
-JIM ROHN

मैंने कहा है कि हमारे जीवन की गुणवत्ता की गुणवत्ता द्वारा बनाई गई है
हमारी आदतें। यदि कोई व्यक्ति एक सफल जीवन जी रहा है, तो वह व्यक्ति है
बस जगह है कि बनाने और बनाए रखने में आदतें हैं
सफलता के स्तर। दूसरी ओर, अगर कोई अनुभव नहीं कर रहा है
सफलता के स्तर वे चाहते हैं - कोई फर्क नहीं पड़ता कि क्षेत्र क्या है
बस आवश्यक आदतों को जगह देने के लिए प्रतिबद्ध नहीं है
जो वे चाहते हैं परिणाम पैदा करेगा।

यह मानते हुए कि हमारी आदतें हमारे जीवन का निर्माण करती हैं, यकीनन नहीं
एकल *कौशल* जो आपके लिए सीखने और उससे अधिक महत्वपूर्ण है
अपनी आदतों पर नियंत्रण रखें। आपको पहचान, कार्यान्वयन और रखरखाव करना चाहिए
आप अपने जीवन में जो परिणाम चाहते हैं, उसे बनाने के लिए आवश्यक आदतें,
यह सीखते हुए कि किसी भी तरह की नकारात्मक आदतों को कैसे छोड़ें

आप अपनी वास्तविक क्षमता को प्राप्त करने से पीछे हटते हैं।

आदतें व्यवहार हैं जो नियमित रूप से दोहराए जाते हैं और घटित होते हैं

अवचेतन। आप इसे महसूस करते हैं या नहीं, आपका जीवन रहा है, और
आपकी आदतों द्वारा निर्मित, जारी रहेगा। यदि आप अपने नियंत्रण नहीं है
आदतें, आपकी आदतें आपको नियंत्रित करेंगी।

दुर्भाग्य से, यदि आप हम में से बाकी लोगों की तरह हैं, तो आपको कभी नहीं सिखाया गया था
कैसे सफलतापूर्वक लागू करने और बनाए रखने (उर्फ "मास्टर") सकारात्मक
आदतों। स्कूल में *हैबिट मास्टरी* नामक कोई कक्षा नहीं है । वहाँ
होना चाहिए। इस तरह के एक कोर्स शायद आपके लिए अधिक महत्वपूर्ण होगा
अन्य पाठ्यक्रमों की तुलना में सफलता और जीवन की समग्र गुणवत्ता
संयुक्त।

क्योंकि उन्होंने कभी अपनी आदतों में माहिर होना नहीं सीखा, ज्यादातर लोग
समय और फिर से उन्हें नियंत्रित करने के लिए लगभग हर प्रयास में विफल।
उदाहरण के लिए, नए साल के संकल्प लें।

आदतन असफलता: नए साल के संकल्प (NYR)

हर साल लाखों नेकदिल लोग न्यू बनाते हैं
साल के संकल्प, लेकिन हम में से पांच प्रतिशत से भी कम उन्हें चिपकते हैं। ए
NYR वास्तव में सिर्फ एक *सकारात्मक* आदत है (जैसे व्यायाम करना या जल्दी उठना)
अपने जीवन में शामिल करना चाहते हैं, या एक *नकारात्मक* आदत (जैसे धूम्रपान या
फास्ट फूड खाने से) आप छुटकारा पाना चाहते हैं। आपको किसी आंकड़े की आवश्यकता नहीं है
आपको बता दें कि, जब यह NYRs की बात आती है, तो ज्यादातर लोग पहले ही दे चुके होते हैं
जनवरी से पहले टॉवल में ऊपर और फेंक दिया गया था।

हो सकता है कि आपने वास्तविक समय में इस घटना को देखा हो। अगर आपने कभी
जनवरी के पहले सप्ताह में जिम जाना, आप जानते हैं कि यह कितना मुश्किल है
पार्किंग स्थल ढूंढना हो सकता है। यह वाहनों के स्वामित्व में है
अच्छे इरादों वाले लोग और वजन कम करने के लिए NYR से लैस
और आकार में मिलता है। हालांकि, यदि आप जिम के अंत तक वापस जाते हैं
महीने में, आप देखेंगे कि पार्किंग का आधा हिस्सा खाली है। नहीं
अपनी नई आदतों के साथ छड़ी करने के लिए एक सिद्ध रणनीति के साथ सशस्त्र,
बहुसंख्यक असफल होते रहे।

हम जिन आदतों को लागू कर रहे हैं, उन्हें लागू करना इतना कठिन क्यों है

खुश, स्वस्थ और सफल होने की आवश्यकता है?

पुराने के आदी: परिवर्तन दर्दनाक है

हां, हम किसी भी स्तर पर अपनी आदतों के आदी हैं। कि क्या
मनोवैज्ञानिक या शारीरिक रूप से, एक बार एक आदत को मजबूत किया गया है
पर्याप्त पुनरावृत्ति के माध्यम से, इसे बदलना बहुत मुश्किल हो सकता है। अर्थात्,
यदि आपके पास एक प्रभावी, सिद्ध रणनीति नहीं है।

प्राथमिक कारणों में से अधिकांश लोग बनाने और बनाए रखने में विफल होते हैं
नई आदतें क्योंकि वे नहीं जानते कि क्या उम्मीद की जाए, और वे नहीं करते हैं
जीतने की रणनीति है।

कब तक यह *वास्तव में* एक नई आदत बनाने के लिए ले करता है ?

आपके द्वारा पढ़ा गया लेख या आप किस विशेषज्ञ की बात पर निर्भर करते हैं,
आप मजबूर साक्ष्य सुनेंगे कि यह एक एकल से कहीं भी ले जाता है
सम्मोहन सत्र, 21 दिन, या यहां तक कि तीन महीने तक एक को शामिल करने के लिए
आपके जीवन में नई आदत - या पुराने से छुटकारा पाएं।

लोकप्रिय 21 दिवसीय मिथक 1960 की किताब *साइको* से आ सकता *है-*
साइबरनेटिक्स: लाइफ ई से *बाहर रहने का एक नया तरीका* ई। द्वारा लिखित
कॉस्मेटिक सर्जन डॉ। मैक्सवेल माल्ट्ज, उन्होंने पाया कि एम्प्यूटेस ने ले लिया,
एक अंग के नुकसान को समायोजित करने के लिए औसतन 21 दिन। उन्होंने तर्क दिया कि
किसी भी बड़े जीवन परिवर्तन में समायोजित होने में लोगों को 21 दिन लगते हैं। कुछ होगा
तर्क है कि एक आदत को वास्तव में स्वचालित बनने में कितना समय लगता है
आदत की कठिनाई पर निर्भर करता है।

मेरा व्यक्तिगत अनुभव और मेरे द्वारा देखे गए वास्तविक दुनिया के परिणाम
सैकड़ों कोचिंग ग्राहकों के साथ काम करने से मुझे प्रेरणा मिली है
निष्कर्ष है कि आप 30 दिनों में किसी भी आदत को बदल सकते हैं, यदि आपके पास है
सही रणनीति। समस्या यह है, ज्यादातर लोगों के पास कोई रणनीति नहीं है,
अकेले सही चलो। इसलिए, साल-दर-साल वे आत्मविश्वास खो देते हैं
खुद को और सुधारने की उनकी क्षमता, जैसा कि असफल होने के बाद असफल प्रयास
प्रयास बवासीर और उन्हें नीचे दस्तक देता है। कुछ बदलना होगा।

आप अपनी आदतों के स्वामी कैसे बन सकते *हैं*? आप कैसे ले सकते हैं
अपने जीवन का पूर्ण नियंत्रण — और अपना भविष्य — यह सीखना कि कैसे
किसी भी सकारात्मक आदत को पहचानना, उसे लागू करना और बनाए रखना, और
स्थायी रूप से किसी भी नकारात्मक आदत को हटा दें? आप के बारे में जानने के लिए कर रहे हैं
सही रणनीति, ज्यादातर लोगों को कुछ भी नहीं पता है।

अधिकांश लोगों को रोकने वाली सबसे बड़ी बाधाओं में से एक
सकारात्मक आदतों को लागू करना और बनाए रखना उनके पास नहीं है

सही रणनीति। वे नहीं जानते कि क्या करना है और क्या नहीं
मानसिक और भावनात्मक चुनौतियों को दूर करने के लिए तैयार हैं
किसी भी नई आदत को लागू करने की प्रक्रिया का हिस्सा।

हम आवश्यक 30-दिन की समय सीमा को विभाजित करके शुरू करेंगे
एक सकारात्मक नई आदत को लागू करें (या एक पुरानी, नकारात्मक आदत से छुटकारा पाएं)
तीन 10-दिवसीय चरणों में। इनमें से प्रत्येक चरण एक अलग सेट प्रस्तुत करता है
भावनात्मक चुनौतियों और मानसिक बाधाओं के साथ चिपके रहने के लिए
नई आदत। चूंकि औसत व्यक्ति इन चुनौतियों से अवगत नहीं है
और, जब वे उनका सामना करते हैं, तो वे हार मान लेते हैं क्योंकि वे नहीं करते हैं
जानिए उन्हें दूर करने के लिए क्या करना चाहिए।

[दिन 1-10] चरण एक: *असहनीय*

किसी भी नई आदत को लागू करने, या छुटकारा पाने के पहले 10 दिन
खुद की किसी भी पुरानी आदत, लगभग असहनीय *महसूस* कर सकते हैं । हालांकि
पहले कुछ दिन आसान हो सकते हैं, और रोमांचक भी - क्योंकि यह कुछ है
नए रूप में नयापन में। आप इसे नफरत बंद पहनता है, वास्तविकता सेट जल्द ही -as।
यह पीड़ादायक है। यह अब और मजेदार नहीं है। अपने हर फाइबर के लिए जाता है
परिवर्तन का विरोध और अस्वीकार करें। आपका मन इसे अस्वीकार करता है और आप सोचते हैं: *मैं इस से नफरत है* । आपका शरीर इसका प्रतिरोध करता है और आपको बताता है: *मुझे यह पसंद नहीं है महसूस करता है* ।

यदि आपकी नई आदत जल्दी जाग रही है (जो एक उपयोगी हो सकती है
पहले 10 दिनों के दौरान अपने अनुभव पर शुरुआत करने के लिए, अभी)
कुछ इस तरह से हो सकता है: [अलार्म घड़ी लगता है] *हे भगवान, यह है
सुबह पहले से ही! मैं उठना नहीं चाहता। मैं बहुत थक गया हूँ। मुझे और अधिक चाहिये
नींद। ठीक है, बस 10 मिनट।* [स्नूज़ बटन मारो]

ज्यादातर लोगों के लिए समस्या यह है कि उन्हें इस बात का एहसास नहीं है
पहले 10 दिनों के लिए असहनीय लग रहा है केवल "अस्थायी" है। इसके बजाय, वे
लगता है कि यह नई आदत है, और हमेशा महसूस होगा, बता रहा है
स्वयं: *यदि नई आदत यह दर्दनाक है, तो इसे भूल जाओ - यह मूल्य नहीं है
यह।*

परिणामस्वरूप, हमारे समाज का ९ ५% औसत दर्जे का बहुमत-विफल है,
समय और फिर से, व्यायाम दिनचर्या शुरू करने के लिए, धूम्रपान छोड़ें, सुधार करें
उनकी डाइट, बजट से चिपके रहना, या कोई और आदत जो सुधर जाए
उनके जीवन की गुणवत्ता।

यहां आपको अन्य 95% से अधिक लाभ है। देख,
जब आप इन 10 दिनों के लिए *तैयार* होते हैं , जब आप जानते हैं कि यह
क्या आप सफलता के लिए भुगतान करते हैं, कि पहले 10 दिन होंगे

~~चुनौती कोमें वैकल्पिक भी *अस्थायी* हैं , तो हम 10 के लिए कुछ भी कर सकते हैं~~ ~~सुविधाजनक~~ ~~बाधाओं~~ ~~हर~~ ~~और~~
दिन, सही?

इसलिए, किसी भी नई आदत को लागू करने के पहले 10 दिन ए नहीं हैं
पिकनिक। आप इसे टाल देंगे। आपको कई बार इससे नफरत भी हो सकती है। लेकिन *आप कर सकते हैं यह* । विशेष रूप से विचार करते हुए, यह केवल यहाँ से आसान हो जाता है, और
इनाम है, ओह-बस आप अपने लिए *सब कुछ* बनाने की क्षमता
जिंदगी।

[दिन ११-२०] चरण दो: *असहज*

पहले 10 दिनों के माध्यम से प्राप्त करने के बाद-सबसे कठिन 10
दिन - आप 2 शुरू करते हैं nd10-दिवसीय चरण, जो काफी आसान है।

आपको अपनी नई आदत की आदत हो जाएगी। आपके पास भी होगा
लाभ के लिए कुछ आत्मविश्वास और सकारात्मक संघों का विकास किया
आपकी आदत

जबकि दिन 11-20 असहनीय नहीं हैं, वे अभी भी हैं
असहज और अपने पर अनुशासन और प्रतिबद्धता की आवश्यकता होगी
अंश। इस स्तर पर यह अभी भी अपने पुराने पड़ने के लिए लुभाएगा
व्यवहार। अपने नए के रूप में *जल्दी जागने* का उदाहरण देखें
आदत, यह अभी भी सोने के लिए आसान होगा क्योंकि आपने ऐसा किया है
लंबा। प्रतिबद्ध रहें। आप पहले से ही से चले गए हैं *असहनीय* को
असुविधाजनक , और आप यह पता लगाने के बारे में हैं कि यह कैसा लगता है
अयोग्य ।

[दिन 21-30] चरण तीन: *अजेय*

जब आप अंतिम 10 दिनों में प्रवेश करते हैं - तो घर में खिंचाव
जो लोग इसे दूर करते हैं वे लगभग हमेशा हानिकारक होते हैं
गलती: कई विशेषज्ञों से लोकप्रिय सलाह का पालन करना जो
दावा है कि एक नई आदत बनाने में केवल 21 दिन लगते हैं।

वे विशेषज्ञ आंशिक रूप से सही हैं। इसमें 21 दिन लगते हैं- पहला
दो चरणों करने *के लिए फार्म* एक नई आदत। लेकिन तीसरा 10-दिवसीय चरण महत्वपूर्ण है
अपनी नई आदत को बनाए रखने के लिए, दीर्घकालिक। अंतिम 10 दिन जहां है
आप अपनी नई आदत के साथ खुशी को सकारात्मक रूप से मजबूत और सहयोगी बनाते हैं।
आप मुख्य रूप से इस दौरान दर्द और असुविधा को जोड़ रहे हैं
पहले 20 दिन। अपनी नई आदत से नफरत और विरोध करने के बजाय, आप
इसे दूर करने के लिए अपने आप पर गर्व महसूस करना शुरू करें।

चरण तीन भी है जहां वास्तविक *परिवर्तन* होता है, जैसा कि
आपकी नई आदत आपकी *पहचान* का हिस्सा बन जाती *है* । यह अंतरिक्ष को स्थानांतरित करता है
कुछ के बीच *आप कोशिश कर रहे हैं* और *जो आप बन रहे हैं* । आप शुरू करो

अपने आप को किसी ऐसे व्यक्ति के रूप में देखना जो आदत में *रहता* है।

जल्दी जागने के हमारे उदाहरण पर वापस: आप एक होने से जाते हैं
पहचान जो कहती है कि मैं एक "सुबह का व्यक्ति" *नहीं हूँ, मैं एक सुबह हूँ*

पृष्ठ १५१

व्यक्ति! सुबह में अपनी अलार्म घड़ी को फैलाने के बजाय, अब
जब अलार्म बंद हो जाता है तो आप उठने और उठने के लिए उत्साहित होते हैं
क्योंकि आपने इसे लगातार 20 दिनों तक किया है। आप शुरू कर रहे हैं
लाभ देखें और महसूस करें।

बहुत से लोग अति आत्मविश्वास में आ जाते हैं, खुद पर भरोसा करते हैं
वापस और सोचो: *मैंने इसे 20 दिनों के लिए किया है इसलिए मैं बस एक लेने जा रहा हूं
कुछ दिन की छुट्टी*। समस्या यह है कि पहले बीस दिन सबसे अधिक हैं
प्रक्रिया का चुनौतीपूर्ण हिस्सा। आपके द्वारा कुछ दिन पहले बंद करना
आदत को पुष्ट करने के लिए आवश्यक समय का निवेश किया
इसे वापस लाना मुश्किल हो जाता है। यह उन दिनों की बात है, जहां आप वास्तव में हैं
आदत का आनंद लेना शुरू करें, जो है वह आपको इसे जारी रखने में मदद करेगा
भविष्य।

लेकिन आई हेट रनिंग

“मैं एक धावक नहीं हूँ, हालांकि, जॉन। वास्तव में, मुझे दौड़ने से नफरत है। वहाँ कोई नहीं
जिस तरह से मैं यह कर सकता था। ”

"चलो, हैल- *फ्रंट रो के* लिए पैसा जुटाना है
फाउंडेशन, ”जॉन बर्गोफ़ ने जवाब दिया। "देखो, मुझे नहीं लगता कि मैं कर सकता था
मैराथन या तो करें, लेकिन एक बार जब आप इसके लिए प्रतिबद्ध होते हैं, तो आपको एक रास्ता मिल जाएगा
इसे करना ही होगा। और मैं आपको बता रहा हूं, यह वास्तव में एक जीवन बदल रहा है
अनुभव!"

"मैं इसके बारे में सोचूंगा।"

जॉन के *बारे में* बताने पर मुझे *लगता है कि यह* वास्तव में मेरा तरीका था
उसे मेरी पीठ से उतारना। मुझे गलत मत समझो, मुझे पूरा विश्वास था
और फ्रंट रो द्वारा किए गए जीवन-बदलते कार्यों का समर्थन किया
फाउंडेशन। मैं वर्षों से संगठन को पैसे दान कर रहा था,
लेकिन एक मैराथन दौड़ने की तुलना में एक चेक लिखना थोड़ा आसान था। जब तक
मेरा पीछा किया जा रहा था, मैं जानबूझकर एक ब्लॉक में इतना भाग नहीं पाया था
10 साल जब से मैंने हाई स्कूल में स्नातक किया। और पीछे भी तो मैं ही
PE वर्ग को विफल करने से रोकने के लिए दौड़ा।

पृष्ठ १५२

इसके अलावा, कार में मेरे फीमर और श्रोणि को तोड़ने के बाद से
दुर्घटना, जब मैं 20 साल का था, तो मुझे हमेशा डर था कि क्या हो सकता है

अगर मैं अपने पैर पर बहुत अधिक दबाव डालता हूं। वास्तव में, हर बार मैं स्नो स्कीइंग गए, मैं मदद नहीं कर सका, लेकिन मुझे ट्रिपिंग के दर्शन हुए और एक कठिन गिरावट के बाद, मेरे पैर में धातु की छड़ टूट गई मेरी जांघ की त्वचा। यह एक भीषण विचार है, लेकिन आपके अंगों को तोड़ना है और कहा जा रहा है कि आप फिर से कभी नहीं चल सकते हैं।

एक हफ्ते बाद, मेरी कोचिंग के एक साथी जॉन से बातचीत के बाद ग्राहकों-केटी फ़िंगरहुट-ने अपना दूसरा मैराथन पूरा किया। “हाल, यह बहुत अद्भुत ... मुझे लगता है कि मैं अब कुछ भी कर सकता हूं! "

मैराथन के लिए जॉन और केटी के उत्साही प्रशंसापत्र के बीच दौड़ते हुए, मुझे लगने लगा था कि शायद मेरे दूर होने का समय आ गया है *एक धावक नहीं होने के* बारे में मेरा सीमित विश्वास , और बस दौड़ना शुरू करें। जीवन में सब कुछ की तरह, अगर वे ऐसा कर सकते थे, तो मैं भी कर सकता था किया।

अगली सुबह, मेरा पहला मील पूरा करने का इरादा है मैराथन को पूरा करने के लिए, मैंने अपने *बास्केटबॉल के* जूते पहने (ध्वनि परिचित?) और मेरे घर के सामने के दरवाजे का नेतृत्व किया। मैं था वास्तव में यह करने के लिए आगे देख! (याद रखें, किसी के पहले कुछ दिन *नई* आदत अक्सर रोमांचक होती है।)

नीचे की ओर जाने वाला मार्ग मैं प्रेरित, प्रेरित और प्रेरित था। उस पर फुटपाथ मैं भागा। जैसे-जैसे मैंने फुटपाथ से गली तक कदम रखा, मेरी टखने अंकुश पर मुड़ गया और मैं ढह गया। फुटपाथ पर लेटकर, लिखकर दर्द में और अपने टखने को पकड़ते हुए, मैंने अपने आप को, *सब कुछ* सोचा *एक कारण से होता है, इसलिए मुझे लगता है कि आज मेरे लिए शुरुआत करने का दिन नहीं था चल रहा है ... मैं कल फिर से कोशिश करूँगा।* तो मैंने किया।

30 दिन: "असहनीय से अजेय तक"

अगले दिन मैंने आधिकारिक तौर पर अपना मैराथन प्रशिक्षण शुरू किया। मेरे उत्तेजना केवल कुछ ब्लॉकों तक चली, क्योंकि शारीरिक दर्द शुरू हो गया था

मुझे याद दिलाया कि मैं इतने लंबे समय के लिए क्या मानता था: *मैं एक धावक नहीं हूं* । मेरा कूल्हा बैठ जाता। मेरी फीमर खट्टी थी। लेकिन मैं प्रतिबद्ध था।

मैंने अपनी पहली दर्दनाक मील पूरी कर ली, लेकिन मुझे एहसास हुआ कि मुझे मदद की ज़रूरत है- मैं एक योजना की जरूरत है। मैं किताबों की दुकान में चला गया और सही खरीदा मेरे लिए पुस्तक: डेविड द्वारा *गैर-धावक की मैराथन ट्रेनर* Whitsett। अब मेरे पास एक योजना थी।

[दिन 1-10]

दौड़ने के पहले 10 दिन शारीरिक रूप से दर्दनाक थे और

मानसिक रूप से चुनौतीपूर्ण। हर एक दिन, मैंने लगातार लड़ाई लड़ी
औसत दर्जे की आवाज के साथ मेरा सिर, मुझे बता रहा था कि इसे छोड़ना ठीक है।
लेकिन यह नहीं था।

क्या सही है, क्या आसान नहीं है , मैंने खुद को याद दिलाया। मैंने रखा
चल रहा है। मैं प्रतिबद्ध था।

[दिन ११-२०]

11-20 दिन केवल थोड़ा कम दर्दनाक थे। मुझे अभी भी पसंद नहीं आया
चल रहा है, लेकिन मैं वास्तव में अब और *नफरत* नहीं *करता* था । पहली बार में मेरे
जीवन, मैं हर दिन चलने की आदत बना रहा था। अब नहीं था
यह डरावनी बात मैंने केवल अन्य लोगों को फुटपाथ पर करते हुए देखी
जब मैं अपनी कार चला रहा था। दैनिक चलने के लगभग दो सप्ताह बाद,
मेरे लिए हर दिन जागना, और बस जाना सामान्य लगने लगा था
एक दौड़ के लिए। मैं प्रतिबद्ध रहा।

[दिन 21-30]

दिन 21-30 लगभग *सुखद* थे । मैं लगभग भूल गया था क्या
ऐसा लगा जैसे दौड़ने से नफरत हो। मैं बिना ज्यादा सोचे समझे ऐसा कर रहा था। केवल मैं
उठा, मेरे दौड़ते जूतों पर हाथ डाला (हाँ, मैंने एक जोड़ी में निवेश किया था), और
हर दिन मेरे मील में प्रवेश किया। मानसिक लड़ाई चली गई, साथ बदल दिया गया
सकारात्मक अभिप्रायों का पाठ करना या स्व-सुधार श्रवण करना

जब मैं भागा। केवल 30 दिनों में, मैंने अपने सीमित विश्वास पर काबू पा लिया था कि मैं
नहीं चल सका। मैं वो बन रहा था जिसकी मैंने कभी कल्पना भी नहीं की होगी
लाख साल ... मैं एक धावक बन रहा था।

शेष कहानी: "स्वतंत्रता के लिए 52 मील"

दौड़ने की आदत शुरू करने के ठीक 30 दिन बाद- कुछ
वह अपने पूरे जीवन के लिए मेरे लिए बहुत ही विदेशी और अप्रिय था - मैं
मेरे पहले 6 मील की दौड़ में समापन, 50 मील की दूरी पर था। मैंने कॉल किया
जश्न मनाने के लिए जॉन। वह मेरे लिए उत्साहित था, और हमेशा मदद करना चाहता था
मुझे अपने स्वयं के मानकों को बढ़ाने, उन्होंने मुझे एक चुनौती पेश की। जॉन
मुझे अच्छी तरह से पता था कि चरम भावनात्मक स्थिति में मैं था
में, मैं संभवतः किसी भी चुनौती को स्वीकार करूंगा। “हेल, तुम क्यों नहीं दौड़ते हो
अल्ट्रा -मैराथन यदि आप 26 मील चलने वाले हैं, तो आप भी हो सकते हैं
52 चलाएं। ” केवल जॉन इस तरह के तर्क का सुझाव देंगे।

"मैं इसके बारे में सोचूंगा।"

इस बार, जब मैंने जॉन से कहा कि मैं इसके *बारे में सोचूंगा* , तो मैं वास्तव में
यह मतलब। मैं खुद को और भी आगे बढ़ाने के विचार से अंतर्ग्रही हो गया था

और लगातार 52 मील चल रहा है। शायद जॉन सही था। यदि मैं
26 रन के लिए, मैं 52 रन भी बना सकता हूँ। मेरा मतलब है, अगर मैं जा सकता था, तो गोली मार दूं
शून्य मील चलने से लेकर लगातार 6 मील तक दौड़ना
सिर्फ चार सप्ताह, और मेरे पास अभी भी छह महीने का समय है जब तक कि फ्रंट रो नहीं है
फाउंडेशन के वार्षिक *रन फॉर फ्रंट* चैरिटी रन, क्यों नहीं बार सेट करें
थोड़ा अधिक है और 52 के लिए जाना है? तो मैंने किया। मैं भी किसी तरह सक्षम था
एक दोस्त और मेरे दो बहादुर कोचिंग ग्राहकों के साथ इसे मनाने के लिए
मुझे!

छह महीने बाद मैंने 475 मील की दूरी तय की, जिसमें तीन 20 मील शामिल थे
चलाता है, और मेरे दो के साथ मिलने के लिए देश भर में यात्रा की थी
पसंदीदा कोचिंग क्लाइंट जेम्स हिल और फेवियन वालेंसिया, और लंबे
समय मित्र, एलिसिया एंडरर, इसलिए हम चारों ने 52 रन बनाने का प्रयास किया
अटलांटिक सिटी मैराथन के दौरान मील। जॉन ने दिखाने के लिए उड़ान भरी
उसका समर्थन। वहाँ सिर्फ एक तार्किक चुनौती थी हालांकि: अटलांटिक

शहर को किसी भी "अल्ट्रा" मैराथन धावकों के लिए स्थापित नहीं किया गया था। सो हम्
तात्कालिक।

हम 3:30 बजे बोर्डवॉक पर मिले। हमारा लक्ष्य हमारा लक्ष्य पूरा करना था
आधिकारिक मैराथन शुरू होने से पहले 26 मील पहले, फिर पूरा करें
नियमित मैराथन धावक के साथ दूसरे हाफ में। पल था
असली। हम चारों के बीच ऊर्जा उत्साह का मिश्रण थी,
भय, एड्रेनालाईन और अविश्वास। क्या हम *वास्तव* में ऐसा करने जा रहे थे ?!

हम चिल अक्टूबर में अपनी सांस देख सकते हैं
हवा में चांदनी तेज थी। फिर भी, हमारा रास्ता ठीक था
पर्याप्त रोशनी, और इसलिए हमने शुरू किया। एक पैर दूसरे के सामने, एक कदम पर
एक समय, हम आगे बढ़े। हम सभी सहमत थे कि हमारे लिए महत्वपूर्ण था
उस दिन सफलता - आगे बढ़ते रहो। जब तक हम नहीं रुके
एक पैर को दूसरे के सामने रखते हुए, जब तक हम चलते रहे
आगे, हम अंततः अपने गंतव्य तक पहुंचेंगे।

छह घंटे और पांच मिनट बाद, बड़े पैमाने पर सामूहिक के कारण
एक समूह के रूप में एक साथ काम करने वाले हमारे समूह का समर्थन और जवाबदेही,
हमने अपना पहला 26 मील पूरा किया। यह प्रत्येक के लिए एक निर्णायक क्षण था
हमारा। इसलिए नहीं कि छब्बीस मील हम हमारे पीछे थे, लेकिन
मानसिक दृढ़ता की वजह से इसे अपने आप में समेट लिया गया था
हमारे आगे जो छब्बीस मील की दूरी थी, उसे चलाओ।

वह उत्साह जिसने हमारे प्रत्येक फाइबर को सिर्फ छह होने दिया
घंटों पहले दर्द, थकान, और कष्टदायी दर्द के साथ बदल दिया गया था
मानसिक थकावट। शारीरिक और मानसिक स्थिति को देखते हुए हम थे
में, हम अभी नहीं जानते थे कि क्या हमारे पास यह था कि हम जो कुछ हमारे पास था उसकी नकल करने के लिए
किया हुआ। लेकिन हमने किया।

जेम्स, फेवियन, शुरू होने के समय से कुल 15 ½ घंटे।
एलिसिया, और मैंने हमारी 52 मील की खोज को एक साथ पूरा किया। में एक पैर
दूसरे के सामने, और एक समय में एक-एक कदम, हम दौड़ते, दौड़ते, दौड़ते,
समाप्त लाइन में लिपटे हुए और शाब्दिक रूप से रेंगते हैं।

उस रेखा के दूसरी ओर *स्वतंत्रता* थी- *स्वतंत्रता* की तरह

जिसे आपसे कभी दूर नहीं किया जा सकता है। यह हमारे स्व से स्वतंत्रता थी-
लगाई गई सीमाएँ। यद्यपि हमारे प्रशिक्षण के माध्यम से हम बड़े हो गए थे
विश्वास कीजिए कि लगातार 52 मील चलना हममें से किसी के लिए भी *संभव* नहीं था
वास्तव में हमारे दिलों के दिल में विश्वास था कि यह संभावित था। जैसा
व्यक्तियों, हम में से प्रत्येक ने अपने स्वयं के भय और आत्म-संदेह के साथ संघर्ष किया।
लेकिन जिस क्षण हमने उस फिनिश लाइन को पार किया, हमने खुद को दिया था
हमारे भय, हमारी आत्म-शंका, और हमारे स्व से मुक्ति का उपहार
लगाई गई सीमाएँ।

यह उस क्षण में मुझे एहसास हुआ कि यह स्वतंत्रता का उपहार है
चुने हुए कुछ के लिए आरक्षित है, लेकिन एक है कि प्रत्येक के लिए उपलब्ध है और
हम में से हर एक पल हम *चुनौतियों* पर लेने के लिए विकल्प बनाते हैं
हमारे सुविधा क्षेत्र से बाहर हैं, हमें हमारा विकास करने के लिए मजबूर कर रहे हैं, हमारे विस्तार के लिए
क्षमता, अतीत में हम जितना कर चुके हैं, उससे अधिक होना और होना।
यही सच्ची स्वतंत्रता है।

क्या आप सच्चे स्वतंत्रता के लिए तैयार हैं?

मिरेकल मॉर्निंग 30-डे लाइफ ट्रांसफ़ॉर्मेशन चैलेंज (इन)
अगला अध्याय) आपको अपने स्वयं के लगाए गए पर काबू पाने में सक्षम करेगा
सीमाएँ ताकि आप हो सकते हैं, करते हैं, और आपके पास जो कुछ भी आप चाहते हैं, वह सब आपके पास है
जीवन, जितना तुमने कभी सोचा था उससे भी तेज। *द मिरेकल मॉर्निंग* एक है
जीवन-बदलती दैनिक आदत, और जबकि ज्यादातर लोग जो इसे आज़माते हैं, वह इसे पसंद करते हैं
एक दिन से, अपने आप को 30 दिनों के लिए इसके साथ पालन करने के लिए
तो आप इसे एक आजीवन आदत बना सकते हैं - एक अटूट की आवश्यकता होगी
आप से प्रतिबद्धता।

अगले 30 दिनों के दूसरी तरफ आप हैं-
वह व्यक्ति जिसके लिए आपको वह सब कुछ बनाने की ज़रूरत है जो आप कभी चाहते थे
आपका जीवन। सच में, इससे ज्यादा रोमांचक और क्या हो सकता है?

द मिरेकल मॉर्निंग 30-डे लाइफ परिवर्तन चुनौती

एक असाधारण जीवन उन सभी क्षेत्रों के बारे में दैनिक, निरंतर सुधार है
अधिकांश।
-रॉबिन शर्मा

जीवन आपके सुविधा क्षेत्र के अंत में शुरू होता है।
-नेले डोनाल्ड वाल्श

एल ईटी का खेल एक पल के लिए शैतान का वकील है। *चमत्कार* कर सकते हैं
सुबह वास्तव में सिर्फ 30 दिनों में आपके जीवन को बदल देती है? मेरा मतलब था आ जाओ
-इनके कुछ भी वास्तव में बनाने *कि* अपने जीवन पर असर के महत्वपूर्ण,
जल्दी से? खैर, याद है कि यह मेरे लिए किया था, तब भी जब मैं था
मेरा निम्नतम बिंदु। यह हजारों अन्य लोगों के लिए है। साधारण लोग, बस
आप और मैं, असाधारण बनकर।

पिछले अध्याय में आपने सबसे सरल और सबसे प्रभावी सीखा
किसी भी नई आदत को सफलतापूर्वक लागू करने और बनाए रखने की रणनीति
30 दिनों में। के दौरान *चमत्कार सुबह 30-दिन जीवन परिवर्तन*
चुनौती आप उन आदतों की पहचान करेंगे जिन्हें आप मानते हैं कि सबसे अधिक होगा
आपके जीवन पर महत्वपूर्ण प्रभाव, आपकी सफलता, जो आप बनना चाहते हैं और
आप कहाँ जाना चाहते हो। फिर, आप इन्हें बनाने के लिए अगले 30 दिनों का उपयोग करेंगे
आदतों, जो आपके जीवन की *दिशा* को पूरी तरह से बदल देगी ,
आपका स्वास्थ्य, आपका धन, आपके रिश्ते और कोई अन्य पहलू
आप चुनते हैं। अपने जीवन की दिशा बदलकर, आप तुरंत
अपने जीवन की गुणवत्ता को बदलें, और अंततः, जहां आप समाप्त होते हैं।

पृष्ठ 158

पुरस्कारों पर विचार करें

जब आप *द मिरेकल मॉर्निंग 30-डे लाइफ* को कमिट करते हैं
परिवर्तन चुनौती , आप के लिए एक नींव का निर्माण किया जाएगा
अपने जीवन के हर क्षेत्र में सफलता, अपने जीवन के बाकी हिस्सों के लिए। जागने से
हर सुबह उठकर *द मिरेकल मॉर्निंग का* अभ्यास , आप शुरू करेंगे
प्रत्येक दिन ***अनुशासन के*** असाधारण स्तर (महत्वपूर्ण क्षमता) के साथ
अपने आप को अपनी प्रतिबद्धताओं के साथ पालन करने के लिए प्राप्त करें), ***स्पष्टता*** (***ए***
वह शक्ति जो आप पर ध्यान केंद्रित करने से उत्पन्न होगी जो सबसे महत्वपूर्ण है), और

व्यक्तिगत विकास (शायद सबसे महत्वपूर्ण है
आपकी सफलता में कारक का निर्धारण करना)। इस प्रकार, अगले 30 दिनों में आप
अपने आप को जल्दी *से उस व्यक्ति को* खोजें *जो* आपको बनाने की आवश्यकता है
व्यक्तिगत, पेशेवर और वित्तीय सफलता के असाधारण स्तर
तुम सच में इच्छा।

तुम भी एक *सुबह* से *चमत्कार सुबह* बदल जाएगा
अवधारणा जिसे आप उत्तेजित कर सकते हैं (और संभवतः थोड़ा नर्वस)
एक आजीवन आदत में "कोशिश" करें, जो आपको विकसित करना जारी रखेगा
वह व्यक्ति जिसे आपको वह जीवन बनाने की आवश्यकता है जो आप हमेशा चाहते थे।
आप अपनी क्षमता को पूरा करना शुरू करेंगे और अपने जीवन में परिणाम देखेंगे
इससे पहले कि आपने पहले कभी अनुभव किया है।

सफल आदतों को विकसित करने के अलावा, आप भी होंगे
मानसिकता को विकसित करने के लिए आपको अपने जीवन को बेहतर बनाने की आवश्यकता है - दोनों
आंतरिक और बाह्य रूप से। प्रत्येक दिन *जीवन रक्षक* अभ्यास करके ,
आप शारीरिक, बौद्धिक, भावनात्मक और अनुभव कर रहे होंगे
एस*ilence के* आध्यात्मिक लाभ , ***एक****ffirmations* , ***वी****isualization* , ***ई****xercise* ,
आर*eading* , और ***एस****cribing* । आप तुरंत कम तनाव महसूस करेंगे, अधिक
केंद्रित, केंद्रित, खुश और आपके जीवन के बारे में अधिक उत्साहित। आप होगें
अपनी ओर बढ़ने के लिए अधिक ऊर्जा, स्पष्टता और प्रेरणा उत्पन्न करना
उच्चतम लक्ष्य और सपने (विशेष रूप से जिन्हें आप दूर से डाल रहे हैं
बहुत लंबा)।

याद रखें, आपकी जीवन स्थिति में सुधार होगा - लेकिन केवल *बाद में*
- आप अपने आप को उस व्यक्ति में विकसित करते हैं जिसे आपको इसे बेहतर बनाने की आवश्यकता है।

ठीक यही आपके जीवन के अगले 30 दिनों में एक नया हो सकता है
शुरुआत, और एक नया आप।

तुम यह केर सकते हो!

यदि आप झिझक महसूस कर रहे हैं, या आप चिंतित हैं या नहीं
30 दिनों के लिए इस के साथ पालन करने में सक्षम हो जाएगा, आराम करो - यह है
उस तरह महसूस करने के लिए पूरी तरह से सामान्य। यदि जागने पर यह विशेष रूप से सच है
सुबह उठना कुछ ऐसा है जिसे आपने अतीत में चुनौतीपूर्ण पाया है।
याद रखें, हम सभी आरएमएस (*रियरव्यू मिरर सिंड्रोम*) से पीड़ित हैं । इसलिए,
यह न केवल अपेक्षित है कि आप थोड़ा हिचकिचाएंगे या घबराएंगे, बल्कि
यह वास्तव में एक संकेत है कि आप हो *तैयार* प्रतिबद्ध करने के लिए आप, अन्यथा
नर्वस नहीं होगा।

यह भी जरूरी है कि आप हजारों से आत्मविश्वास लें
अन्य लोग जो पहले से ही गलत पक्ष से रह रहे हैं
उनके के *संभावित अंतर को* पूरी तरह से साथ अपने जीवन में परिवर्तन करने के लिए
चमत्कारी सुबह । वास्तव में, मैं एक पल के लिए फिर से आना चाहूंगा

में साझा की गई कुछ सफल कहानियों की समीक्षा करें
इस पुस्तक के पृष्ठ खोलने। मैं वास्तव में दूसरों के उदाहरण पर विश्वास कर सकता हूं
हमारे लिए क्या संभव है, इस पर प्रकाश डालें।

मैं परिवर्तन से बहुत प्रेरित था कि **मेलानी डेपेन** , **ए**
सेलिंसग्रोव के उद्यमी, पीए ने हमारे साथ साझा किया: *"मैं 79 दिन पर हूं*
द मिरेकल मॉर्निंग, और जब से मैंने शुरू किया, मैंने एक भी मिस नहीं किया
दिन। ईमानदारी से, यह मेरे जीवन का सबसे पहला समय है जिसे मैंने कभी पूरा किया है
कुछ करो और वास्तव में सिर्फ एक से अधिक के लिए इसके साथ अटक गया है
कुछ दिन या हफ्ते। मैं अब हर दिन जागने के लिए तत्पर हूं!
यह अविश्वसनीय है, द मिरेकल मॉर्निंग ने मुझे पूरी तरह से बदल दिया है
जिंदगी।"

मैं मदद नहीं कर सकता, लेकिन काश मैं *द मिरेकल मॉर्निंग के* बारे में जानता
कॉलेज में, या हाई स्कूल में, इस अंतर को सुनने के बाद
के लिए **माइकल रीव्स** , वालनट क्रीक, CA से एक छात्र: *"जब मैं पहली बार*
द मिरेकल मॉर्निंग के बारे में सुना, मैंने खुद से सोचा, 'ऐसा है

पागल है कि यह सिर्फ काम कर सकता है! ' मैं 19 इकाइयों को लेने वाला एक कॉलेज छात्र हूं
और पूरा समय काम करना, ताकि मेरे काम करने के लिए मुझे शून्य समय मिले
लक्ष्य। इससे पहले कि मैं द मिरेकल मॉर्निंग के बारे में जानूं, मैं जाग जाता था
हर दिन 7-9 बजे के बीच- क्योंकि मुझे क्लास के लिए तैयार होना था - लेकिन
अब मैं लगातार सुबह 5 बजे उठता हूं। मैं सीख रहा हूं और बढ़ रहा हूं
दैनिक व्यक्तिगत विकास के माध्यम से बहुत कुछ, और मैं प्यार कर रहा हूँ
चमत्कारी सुबह! ”

कॉलेज के छात्रों की बात करें तो **नतन्या ग्रीन ने** एक योग किया
सैक्रामेंटो, सीए में प्रशिक्षक के साथ अपनी क्षमता को पूरा करना शुरू किया
एक कैलिफोर्निया में भाग लेने के दौरान *चमत्कार सुबह की* मदद
विश्वविद्यालय: *“दिसंबर में चमत्कारी सुबह की शुरुआत के बाद,*
2009, यूसी डेविस में एक कॉलेज के छात्र के रूप में, मैंने गहरा बदलाव देखा
हाथोंहाथ। मैंने जल्दी से लंबे समय से वांछित लक्ष्यों को प्राप्त करना शुरू कर दिया
आसानी से मैंने कभी उम्मीद की होगी। मैंने वजन कम किया, एक नया पाया
प्यार, मेरी सबसे अच्छी ग्रेड प्राप्त की, और यहां तक कि कई धाराओं का निर्माण किया
आय के सभी-दो महीने से कम में! अब, वर्षों बाद, चमत्कार
सुबह अभी भी मेरे दैनिक जीवन का एक अभिन्न हिस्सा है। ”

आप कैसे असाधारण स्तर से प्रभावित नहीं हो सकते हैं
एक जिला प्रबंधक **रे सियाफार्दिनी** द्वारा दिखाई गई प्रतिबद्धता
बाल्टीमोर, एमडी: *“मैं अपने 83 पर हूं तृतीय चमत्कार के लगातार दिन*
सुबह और काश मैं इसके बारे में जल्द ही जान जाता। यह आश्चर्यजनक है कि कैसे

बहुत स्पष्ट रूप से उस दिन भर में है। अब, सफलता के लिए धन्यवाद
सुबह। मैं प्रत्येक दिन अपने काम और अन्य सभी कार्यों पर ध्यान केंद्रित करने में सक्षम हूं
इतनी अधिक ऊर्जा और उत्साह के साथ। मिरेकल को धन्यवाद
सुबह, मैं जीने का अधिक समृद्ध तरीका अनुभव कर रहा हूं-
मेरी निजी और पेशेवर जिंदगी दोनों। "

अंत में, मैं **रोब** से शक्तिशाली कहानी से उड़ा दिया गया था

लेरॉय , सैक्रामेंटो में एक वरिष्ठ खाता कार्यकारी, सीए: *"कुछ*
महीनों पहले, मैंने द मिरेकल मॉर्निंग को आजमाने का फैसला किया। मेरा जीवन है
इतनी तेजी से बदलते हुए मैं नहीं रख सकता! मैं ऐसा बेहतर इंसान हूं क्योंकि
इस की - और यह संक्रामक है। मेरा व्यवसाय संघर्ष कर रहा था, लेकिन मैं उसके बाद
द मिरेकल मॉर्निंग मैं शुरू में हैरान था कि कैसे, सिर्फ काम करके
हर दिन खुद को, मैं इसे चारों ओर मोड़ने में सक्षम था! "

ये सक्सेस स्टोरीज़ सामान्य, रोज़मर्रा के लोगों से हैं, बस
आपकी और मेरी तरह। जो लोग अपनी क्षमता से नीचे रह रहे थे और
अंत में अंतर को बंद करने और हासिल करने के लिए *चमत्कार सुबह* का इस्तेमाल किया
सफलता वे वास्तव में चाहते हैं, और लायक हैं। अब एक अच्छा समय है
आपके लिए सबसे महत्वपूर्ण सफलता सिद्धांतों में से एक की याद दिलाई और
मुझे जीना है: *अगर वे ऐसा कर सकते हैं, तो हम कर सकते हैं* ।

चरण 1: जाओ *चमत्कार सुबह* 30-दिन एलटीसी फास्ट प्रारंभ किट

Www.TMMbook.com पर जाएं अपने मुक्त *चमत्कार* डाउनलोड करने के लिए
सुबह 30-दिन जीवन परिवर्तन चुनौती फास्ट स्टार्ट किट-
अभ्यास, प्रतिज्ञान, दैनिक जाँचकर्ताओं, ट्रैकिंग के साथ पूरा करें
चादरें, और बाकी सब आपको शुरू करने और पूरा करने की आवश्यकता है
मिरेकल मॉर्निंग 30-डे लाइफ ट्रांसफॉर्मेशन चैलेंज जितना आसान है
यथासंभव। कृपया इसे करने के लिए एक मिनट का समय लें।

चरण 2: कल के लिए अपनी पहली चमत्कार सुबह की योजना बनाएं

के रूप में जल्द ही के रूप में अपने पहले *चमत्कार सुबह के* लिए प्रतिबद्ध और
संभव-आदर्श रूप से *कल* (हाँ, वास्तव में इसे अपने कार्यक्रम में लिखें)
-और तय करें कि यह कहां होगा। याद रखें, यह अनुशंसित है
कि आप अपना शयनकक्ष छोड़ दें और अपने आप को इससे दूर करें

पूरी तरह से अपने बिस्तर का प्रलोभन। मेरी *चमत्कारी सुबह* होती है
मेरे रहने वाले कमरे के सोफे पर हर दिन जबकि मेरे घर में हर कोई
अभी भी सो रहा है। मैंने ऐसे लोगों से सुना है जो अपना *चमत्कार करते हैं*
सुबह प्रकृति में बाहर बैठे, जैसे कि उनके पोर्च या डेक पर, या पर
पास का एक पार्क। तुम्हारा वो करो जहाँ तुम सबसे सहज महसूस करते हो, लेकिन यह भी
जहां आप बाधित नहीं होंगे।

चरण 3: फास्ट स्टार्ट किट का पेज -1 पढ़ें और क्या करें अभ्यास

अपने *मिरेकल मॉर्निंग 30-डे लाइफ* में परिचय पढ़ें
परिवर्तन चैलेंज फास्ट स्टार्ट किट , तो कृपया का पालन करें
निर्देश, और अभ्यास पूरा करें। जैसे जीवन में कुछ भी हो
इसके अलावा, *द मिरेकल मॉर्निंग 30-डे को* सफलतापूर्वक पूरा करना
जीवन परिवर्तन चुनौती के लिए थोड़ी तैयारी की आवश्यकता होती है। आईटी इस
महत्वपूर्ण है कि आप अपने फास्ट स्टार्ट किट में प्रारंभिक अभ्यास करें
(जो आपको 30-60 मिनट से अधिक नहीं लेना चाहिए) और अंदर रखें
मन है कि आपका *चमत्कार सुबह* हमेशा के साथ शुरू होगा
तैयारी आप खुद को तैयार करने के लिए दिन या रात से पहले करते हैं
द मिरेकल मॉर्निंग के लिए मानसिक, भावनात्मक और तार्किक रूप से । यह
तैयारी में *अध्याय 5* में निम्नलिखित कदम शामिल हैं *: 5-चरण*
स्नूज़-प्रूफ वेक अप स्ट्रेटजी ।

चरण 3.1: जवाबदेही भागीदार प्राप्त करें [अनुशंसित]

I n *अध्याय 3: 95% रियलिटी चेक* , हमने चर्चा की
जवाबदेही और सफलता के बीच निर्विवाद लिंक। हम सभी को फायदा होता है
उस समर्थन से जो उच्च स्तर पर गले लगाने से आता है
जवाबदेही, इसलिए इसकी अत्यधिक अनुशंसा की जाती है - लेकिन इसकी आवश्यकता नहीं है -
यदि आप एक जैसी सोच रखने वाले जवाबदेही साथी में शामिल होने के लिए मिल
चमत्कारिक मॉर्निंग 30-डे लाइफ ट्रांसफ़ॉर्मेशन चैलेंज ।

इतना ही नहीं किसी के पास हमारी जवाबदेही बढ़ाने के लिए है
बाधाओं कि हम के माध्यम से पालन करेंगे, लेकिन किसी के साथ सेना में शामिल होने

बस और अधिक मज़ा है! इस बात पर विचार करें कि जब आप उत्साहित हों
कुछ और अपने दम पर करने के लिए प्रतिबद्ध है, एक निश्चित है
उस उत्तेजना में और आपकी व्यक्तिगत प्रतिबद्धता में शक्ति का स्तर।
हालाँकि, जब आपके जीवन में कोई और होता है - एक दोस्त, परिवार
सदस्य, या सहकर्मी — और वे इसके बारे में उत्साहित हैं और
आप के रूप में यह करने के लिए प्रतिबद्ध है, यह बहुत अधिक शक्तिशाली है।

आज एक या अधिक लोगों को कॉल, टेक्स्ट या ईमेल करें और उन्हें आमंत्रित करें
द मिरेकल मॉर्निंग 30-डे लाइफ ट्रांसफॉर्मेशन के लिए आपसे जुड़ें
चुनौती । उन्हें तेज करने का सबसे तेज़ तरीका उन्हें भेजना है
www.MiracleMorning.com का लिंक तो वे मुक्त हो सकते हैं और
चमत्कार सुबह क्रैश कोर्स के लिए तत्काल पहुँच ***:***

» **चमत्कारी सुबह की पुस्तक के दो मुक्त अध्याय**
» **मुफ़्त चमत्कार सुबह वीडियो प्रशिक्षण कार्यक्रम**
» **मुफ़्त चमत्कार सुबह ऑडियो प्रशिक्षण कार्यक्रम**

यह उन्हें कुछ भी खर्च नहीं करेगा, और आप किसी के साथ मिलकर काम करेंगे
जो अपने जीवन को अगले स्तर तक ले जाने के लिए प्रतिबद्ध है, इसलिए दोनों
आप एक दूसरे को जवाबदेह ठहरा सकते हैं, प्रोत्साहित कर सकते हैं।

महत्वपूर्ण: जब तक आपके पास जवाबदेही नहीं है तब तक प्रतीक्षा न करें
अपने पहले *चमत्कार सुबह* और 30 शुरू करने के लिए बोर्ड पर साथी
डे लाइफ ट्रांसफॉर्मेशन चैलेंज। आपने पाया है या नहीं
आपके साथ यात्रा शुरू करने के लिए, मैं समय-निर्धारण की सलाह देता हूं
और कल अपनी पहली *चमत्कार सुबह* - कोई बात नहीं।
इंतजार मत करो। आप किसी और को प्रेरित करने में और भी अधिक सक्षम होंगे
ऐसा *चमत्कार सुबह* आप के साथ यदि आप पहले से अनुभव किया है
इसके कुछ दिन। शुरू हो जाओ। फिर, जैसे ही आप एक दोस्त को आमंत्रित कर सकते हैं,
परिवार का सदस्य या सहकर्मी www.MiracleMorning.com पर जाएँ
उनके मुक्त *चमत्कार सुबह* "क्रैश कोर्स" प्राप्त करें ।

एक घंटे से भी कम समय में, वे आपके होने में पूरी तरह से सक्षम होंगे

चमत्कारी सुबह जवाबदेही साथी - और शायद थोड़ा
प्रेरित।

क्या आप *अपने* जीवन को अगले स्तर तक ले जाने के लिए तैयार हैं ?

आपके व्यक्तिगत या व्यावसायिक जीवन में अगला स्तर क्या है?
आप तक पहुँचने के लिए किन क्षेत्रों को बदलना होगा
स्तर? अपने आप को बनाने के लिए सिर्फ 30 दिनों के निवेश का उपहार दें
आपके जीवन में महत्वपूर्ण सुधार, एक दिन में एक बार। कोई बात नहीं
क्या अपने अतीत में किया गया है, तो आप *कर सकते हैं* बदलकर अपने भविष्य को बदलने,
वर्तमान।

- निष्कर्ष -

आज के दिन को तुम कौन होने दो
आप बन सकते हैं, जो आप बन सकते हैं

हर दिन, जैसा कि आप जागते हैं, सोचते हैं, 'आज मैं भाग्यशाली हूं
जागने के लिए, मैं जीवित हूँ, मेरे पास एक अनमोल मानव जीवन है,
मैं इसे बर्बाद नहीं करने जा रहा हूं। मैं अपनी सभी ऊर्जाओं का उपयोग करने जा रहा हूं
अपने आप को विकसित करने के लिए, दूसरों के लिए अपने दिल का विस्तार करने के लिए। मैं हूँ
जितना हो सके दूसरों का भला करने जा रहा हूं। '
-दलाई लामा

चीजें नहीं बदलतीं। हम बदलते हैं।
-हेनरी डेविड थोरयू

डब्ल्यू यहां आप एक परिणाम हैं कि आप कौन *थे*, लेकिन आप कहां समाप्त होते हैं ऊपर पूरी तरह से इस बात पर निर्भर करता है कि आप इस क्षण से किसे चुनते हैं आगे।

यह तुम्हारा समय है। जीवन बनाने और अनुभव करने से दूर मत रहो- खुशी, स्वास्थ्य, धन, सफलता, और प्यार - जिसे आप वास्तव में चाहते हैं और एक और दिन के लायक। जैसा कि मेरे गुरु केविन ब्रेसी ने हमेशा आग्रह किया: "महान होने की प्रतीक्षा मत करो।" यदि आप चाहते हैं कि आपका जीवन बेहतर हो, तो आपके पास है पहले खुद को सुधारने के लिए। जाओ *चमत्कार सुबह 30-दिन जीवन* आज www.TMMbook.com पर *परिवर्तन* तेज शुरुआत किट । फिर, जवाबदेही भागीदार के साथ या उसके बिना, अपने पहले के लिए प्रतिबद्ध *चमत्कारी सुबह* और अपने *30-दिन के जीवन परिवर्तन की* शुरुआत कल *चुनौती* । तुम्हें पता है, *कल* -इस दिन आप शुरू अपने अब तक का सबसे असाधारण जीवन बनाने की यात्रा कल्पना की।

अगर कुछ है तो मैं आपका समर्थन कर सकता हूं या आपके लिए मूल्य जोड़ सकता हूं

किसी भी तरह से जीवन, कृपया मुझे बताएं।

मुझे किसी भी समय संपर्क करें

मैं हमेशा समान विचारधारा वाले लोगों के साथ जुड़ने और खोजने के लिए आभारी हूं
यह उन लोगों से सुनने के लिए विशेष रूप से अच्छा है, जिन्होंने मेरी किताबें पढ़ी हैं, देखी हैं
मेरे वीडियो, या मेरे भाषणों में शामिल हुए। इसलिए, यदि आपके कोई प्रश्न हैं या
बस नमस्ते कहना पसंद करेंगे, **www.YoPalHal.com** पर **जाएं** और क्लिक करें
मुझे संदेश भेजने के लिए "संपर्क" टैब। मै आगे की बात जानना चाहूँगा
आप से, और यह पता लगाना कि मैं आपके जीवन में मेरे लिए कितना मूल्य जोड़ सकता हूं
संभवतः कर सकते हैं।

आइए दूसरों की मदद करते रहें

क्या मैं आपसे एक त्वरित पक्ष पूछ सकता हूं?

यदि इस पुस्तक ने आपके जीवन में मूल्य जोड़ दिया है, यदि आप ऐसा महसूस करते हैं
इसे पढ़ने के बाद बेहतर है, और आप देखते हैं कि *चमत्कार सुबह* कर सकते हैं
अपने जीवन के किसी भी या हर क्षेत्र को लेने के लिए आपके लिए एक नई शुरुआत होगी
अगले स्तर तक, मुझे आशा है कि आप किसी ऐसे व्यक्ति के लिए कुछ करेंगे
प्रेम:

यह किताब उन्हें दे दो। उन्हें अपनी प्रति उधार लेने दें। उनसे पूछो
इसे पढ़ें। या बेहतर अभी तक, उन्हें अपनी प्रति प्राप्त करें, शायद जन्मदिन के रूप में या
क्रिसमस उपहार। यह सोचने के लिए आइए - क्या बेहतर पुस्तक देना है
क्रिसमस के लिए कोई एक ही किताब जो *हर सुबह बनाता है*
क्रिसमस की तरह लग रहा है ?!

या यह किसी विशेष अवसर के लिए हो सकता है, कहने के अलावा,
“अरे, मैं तुमसे प्यार करता हूँ और उसकी सराहना करता हूँ, और मैं तुम्हें अपना सर्वश्रेष्ठ जीने में मदद करना चाहत
जिंदगी। इसे पढ़ें।"

यदि आप मानते हैं, जैसा कि मैं करता हूं, तो वह एक महान मित्र या परिवार है
सदस्य बनने के लिए अपने दोस्तों और प्रियजनों की मदद करने के बारे में है
स्वयं के सर्वश्रेष्ठ संस्करण, मैं आपको इस पुस्तक को साझा करने के लिए प्रोत्साहित करता हूं

उन्हें।

कृपया शब्द का प्रसार करें।

बहुत बहुत धन्यवाद।

- एकात्मक बोनस -

हर किसी को प्रतिक्रिया की जरूरत है, और यह एक बिल्ली है
एक ट्रेनर का भुगतान करने की तुलना में बहुत सस्ता है।
—डॉ लोवनस्टाइन

विविध पृष्ठभूमि वाले लोगों से प्रतिक्रिया के लिए पूछें।
हर एक आपको एक उपयोगी बात बताएगा।
-स्टीव जॉब्स

मैं सुबह के 2 बजे था। मैं सो नहीं सका। अभी भी किराए पर एक
मैट से कमरा, मैं अपने सस्ते नकल-पाइन डेस्क पर बैठा था,
मेरे 12 'x 12' रहने की जगह में crammed। यह चूसा। कुछ तो था
बदलने के लिए। या शायद *मुझे* बदलने की जरूरत थी।

अपने लैपटॉप को घूरते हुए और अपने जीवन से निराश महसूस करते हुए, मैं
अचानक प्रेरित हुआ। मुझे ठीक से याद नहीं है कि यह क्या संकेत देता है, लेकिन
मैंने एक नया ईमेल खोला और बहुत विविध समूह जोड़ना शुरू किया
लोगों को *To:* फ़ील्ड। करीबी दोस्त, परिवार, सह-कार्यकर्ता, पूर्व
मालिकों, परिचितों, मैं जिस लड़की को डेट कर रहा था, और यहां तक कि - या तो विश्वास करो
नहीं-मेरी *पूर्व गर्लफ्रेंड* । आप इसे नाम दें, मैं कुछ बनाने के लिए तैयार था
मेरे जीवन में आमूल परिवर्तन। मैं अपने में एक क्वांटम छलांग के लिए तैयार था
क्षमता, और मुझे सटीक मूल्यांकन प्राप्त करने का एकमात्र तरीका लगा
मैं कौन था, मैं अपने जीवन में कैसे दिखाई दे रहा था, और जहाँ मुझे जरूरत थी
सुधार मुझे जानने वाले लोगों की ईमानदार प्रतिक्रिया को हल करने के लिए था
श्रेष्ठ।

जब मुझे 23 ईमेल पते मिले तो मैं रुक गया, क्योंकि, ठीक है, मैं ए
माइकल जॉर्डन का बहुत बड़ा प्रशंसक और उसके साथ एक हल्का जुनून है

नंबर 23. मैंने इन लोगों को एक ईमेल लिखना शुरू किया, जो प्रत्येक
मुझे अलग-अलग क्षमताओं में और अलग-अलग डिग्री में, समझाने के लिए पता था
मैं व्यक्तिगत रूप से विकसित होना चाहता था, एक बेहतर दोस्त, बेटा, भाई,
और सहकर्मी, और यह कि केवल एक चीज से प्रतिक्रिया प्राप्त करना था
जो लोग मेरे बारे में चीजें देख सकते हैं, जिनके बारे में मैं नहीं देख सकता
खुद। मैंने पूछा कि क्या उन्हें जवाब देने में कुछ मिनट लगेंगे
उनकी जल्द से जल्द सुविधा, साझा करना जो वे मानते थे, वे तीन थे
सबसे बड़ा क्षेत्र जिसे मुझे सुधारने की आवश्यकता थी। मैंने पूछा कि वे क्रूरता से पेश आते हैं
ईमानदार, और उन्हें आश्वासन दिया कि वे मेरी भावनाओं को चोट नहीं पहुंचाएंगे। में
वास्तव में, मेरी भावनाओं को ठेस पहुँचाने वाली एकमात्र चीज़ उनके लिए थी
वापस, क्योंकि ऐसा करने से केवल मेरी वृद्धि सीमित होगी।

मैं झूठ बोल रहा हूँ अगर मैं स्वीकार नहीं करता था कि यह सबसे तंत्रिका-रैकिंग था
ईमेल जो मैंने कभी लिखा है। मैं लगभग बाहर चूजा। मैंने माना
इसे हटाना, और बस बिस्तर पर जाना। भगवान का शुक्र है कि मैंने नहीं किया। नहीं, मैंने ए
गहरी साँस, और मैंने *भेजा पर* क्लिक किया । फिर, मैं बिस्तर पर गया, सो गया, और
उनकी प्रतिक्रियाओं की प्रतीक्षा है।

छह घंटे बाद, मैं उठा। रुको, *क्या मैंने वास्तव में 2 पर वह ईमेल भेजा था
सुबह के बजे, या वह सिर्फ एक सपना था* ? मैंने अपने में लॉग इन किया
ईमेल। नहीं, एक सपना नहीं है। मैंने जरूर भेजा। और मेरे पास पहले से ही दो थे

उत्तर। एक मॉम की थी, और दूसरी जे। ब्रैड ब्रिटन की थी
200 मिलियन डॉलर की कंपनी I पर अच्छी तरह से सम्मानित क्षेत्र प्रबंधक
के लिए काम किया। अरे लड़का, यहाँ जाता है ... मैं एक पल के लिए रुक गया और याद दिलाया
खुद को इस अभ्यास का उद्देश्य मेरे लिए विकसित करना और था
सुधार, इसलिए किसी ने भी अपने ईमेल में क्या कहा, कोई बात नहीं
खुले दिमाग रखने और नाराज न होने के लिए। आसान से कहा
किया हुआ।

मैंने पहले माँ का ईमेल खोला। *अरे बेटा, मुझे तुम्हारा ईमेल मिला।* (वास्तव में
माँ? मुझे नहीं पता था कि आपको यह मिल गया है।) *ठीक है, आप जानते हैं कि मुझे लगता है कि आप हैं*
उत्तम! लेकिन अगर मुझे आपको कुछ रचनात्मक प्रतिक्रिया देनी चाहिए, तो यह वही है
आपको अपनी माँ को अधिक बार फोन करना चाहिए! मुझे पता है कि आप व्यस्त हैं, लेकिन यह

हर बार एक बार में आपसे सुनना अच्छा होगा। वैसे भी, मैं प्यार करता हूँ
आप! जल्द ही आओ ... लव, मॉम। मैंने एक रिक्त दस्तावेज़ खोला
मेरे कंप्यूटर और इसे शीर्षक "रचनात्मक प्रतिक्रिया और मेरा नया
प्रतिबद्धताओं। " # 1। सप्ताह में कम से कम एक बार माँ को बुलाओ।

फिर मैंने अपने रीजनल मैनेजर जे। ब्रैड से ईमेल खोला
ब्रिटन। जे। ब्रैड वह है जिसकी मैंने प्रशंसा की थी और बहुत कुछ सीखा था
से। उल्लेख करने के लिए नहीं, वह उन सबसे सकारात्मक लोगों में से एक था जिन्हें मैं जानता था।
हालाँकि हमने पूरे साल में केवल एक-दूसरे को कुछ बार देखा
सम्मेलनों और कंपनी की यात्राओं पर, वह मुझे अच्छी तरह से जानता था, कम से कम एक में
पेशेवर क्षमता। *मेरा पाल हाल! मुझे आपका ईमेल अच्छा लगा। हालाँकि, मैं हूँ*
केवल आपको "रचनात्मक" प्रतिक्रिया के 3 टुकड़े देने के लिए तैयार है
अनुरोध किया है कि यदि आप मुझे अपने बारे में पसंद की 3 चीजों के साथ इसका पालन करने दें।
डील? ठीक है, यहाँ जाता है ...

जे। ब्रैड ने मुझे अपने कुछ पेशेवर के बारे में बताया
और सामाजिक "अंधा धब्बे", जिनमें से सभी ने मुझे आश्चर्य से पकड़ लिया। होने के लिए
ईमानदार, मेरी भावनाओं को थोड़ा चोट लगी। मुझे थोड़ा रक्षात्मक लगा। *यही कारण है कि के*
सच नहीं। मैं वास्तव में ऐसा नहीं हूं। वह स्पष्ट रूप से मुझे नहीं जानता
जैसा मैंने सोचा था उसने किया । फिर, यह मेरे लिए हुआ कि यह कोई फर्क नहीं पड़ा
उनकी प्रत्येक आलोचना कितनी सटीक थी, क्योंकि मैं ऐसा ही था
उसके लिए दिखा रहा है — और शायद कई अन्य। यह महत्वपूर्ण था
मुझे नहीं सिर्फ इतना है कि *मैं* जो मुझे पता था कि *वास्तव में था* , लेकिन है कि मैं में रह रहा था
मेरे मूल्यों के साथ संरेखण, और मेरे सभी रिश्तों में बधाई।

अगले कुछ दिनों में ईमेल प्रतिक्रियाएँ जारी रहीं। द्वारा
सप्ताह के अंत में, 23 प्राप्तकर्ताओं में से 17 ने उनके साथ जवाब दिया था
विचारशील और (ज्यादातर) रचनात्मक आलोचनाएँ। मैंने बहुत कुछ जोड़ा था
मेरा "रचनात्मक प्रतिक्रिया और मेरी नई प्रतिबद्धता" दस्तावेज़
अधिक लगातार संपर्क के लिए मेरी माँ के अनुरोध पर ध्यान देने के बाद से।

तो, परिणाम क्या थे?

आइए बस यह कहें कि मैंने अधिक *आत्म-जागरूकता* प्राप्त की और अधिक बढ़ गया

पृष्ठ १२२

एक हफ्ते में उन प्रतिक्रियाओं को पढ़ने से, जिनसे मैं बड़ा हुआ था
पिछले 5 साल संयुक्त- और संभवतः मेरा पूरा जीवन। ये था
अविश्वसनीय। खुद को इतनी कमजोर स्थिति में रखना आसान नहीं था
और मेरी के सभी पर नज़र खामियों-लेकिन यह *था* जीवन को बदलने। यह करियर था-
बढ़ते। यह संबंध-सुधार था। और यह सब एक परिणाम था
पर्याप्त साहस जुटाकर भेजने के लिए जो शायद सबसे अधिक है
महत्वपूर्ण ईमेल जो मैंने कभी भेजा है: *ईमेल जो बदल जाएगा*
अपने जीवन ।

इससे पहले कि मैं आपको *वह ईमेल* दूं *जो आपके जीवन को बदल देगा* ,
शब्द-दर-शब्द-तो आप इसे अपने सर्कल में कॉपी, एडिट और भेज सकते हैं
प्रभाव-मैं कुछ सकारात्मक प्रतिक्रिया साझा करने के लिए एक क्षण लेना चाहूंगा
मेरे एक कोचिंग क्लाइंट से आपके साथ। उसने मुझे इसके बाद भेजा
उसने *ईमेल* भेजा है *जो आपके जीवन* को उसके सर्कल में बदल देगा
को प्रभावित:

> **[ट्रूडि से, मेरी वीआईपी सफलता कोचिंग ग्राहकों में से एक]:**
>
> हैल, मैं विश्वास नहीं कर सकता कि आपने हमें कितना प्रभावी ईमेल दिया था
> व्यक्तिगत प्रतिक्रिया का अनुरोध, मेरे लिए अब तक रहा है। हर उत्तर मैं
> अलग-अलग से मेरी कमजोरियों और ताकत को संबोधित किया
> मेरे दोस्तों, सहकर्मियों और परिवार के सदस्यों के कोण जो मुझे जानते हैं। यह है
> मुझे खुद की एक पूरी तस्वीर के साथ प्रस्तुत किया, और मैं बहुत सम्मानित महसूस करता हूं
> सभी से सहायता प्राप्त करना। उल्लेख नहीं है, ईमेल भी पाया जाता है
> अद्वितीय और सभी को प्राप्त हुआ जो इसे प्राप्त किया गया था!
>
> हेल, आपका वीआईपी सक्सेस कोचिंग में मेरी इतनी मदद करने के लिए धन्यवाद।
>
> कृतज्ञता के साथ, ट्रुडी

समस्या: प्रतिक्रिया से बचाव। ज्यादातर लोगों को मजा नहीं आता
नकारात्मक प्रतिक्रिया, इसलिए वे पूरी तरह से प्रतिक्रिया मांगने से बचते हैं। यह
उन्हें अपनी ताकत के बारे में अमूल्य डेटा प्राप्त करने से रोकता है और
कमजोरियों, इस प्रकार उन्हें पूर्व और पूंजीकरण से रोकना
बाद में काफी सुधार हुआ।

पृष्ठ 173

समाधान: ईमानदारी से सक्रिय रूप से मांगना और सीखना
उन लोगों की प्रतिक्रिया जो आपको जानते हैं (विभिन्न क्षमताओं में)

एक नया दृष्टिकोण हासिल करने के लिए *सबसे प्रभावी* और *सबसे तेज़* तरीके
अपने व्यक्तिगत विकास और सफलता में तेजी लाएं।

निर्देश: निम्नलिखित पाठ को ईमेल में टाइप करें (बेझिझक
ईमेल को संपादित करें और वैयक्तिकृत करें ताकि यह आपकी तरह लगे।) इसे 5- भेजें
30 लोग (और अधिक बेहतर) जो आपको अच्छी तरह से जानते हैं कि देने के लिए पर्याप्त है
आप अपनी ताकत और कमजोरियों का एक ईमानदार मूल्यांकन करते हैं। यह कर सकता है
पूर्व के मित्र, परिवार, सहकर्मी, संरक्षक, शिक्षक शामिल हैं
नियोक्ता या प्रबंधक, ग्राहक, आपका महत्वपूर्ण अन्य, और यदि
आप काफी बहादुर हैं ... इसके लिए प्रतीक्षा करें - आपके *पूर्व* - अन्य लोग।
(गंभीरता से।)

महत्वपूर्ण : आउटगोइंग ईमेल एड्रेस को इसमें डालना सुनिश्चित करें
ईमेल का BCC फ़ील्ड, ताकि प्रत्येक प्राप्तकर्ता हर किसी को न देख सके
और आप इसे भेज रहे हैं। (या, आप कॉपी और पेस्ट कर सकते हैं, फिर भेजें
प्रत्येक व्यक्ति को व्यक्तिगत रूप से ईमेल करें।)

विषय पंक्ति: *इसका अर्थ बहुत कुछ है* ... **या आपको** *प्राप्त करना अच्छा लगेगा*
राय...

ईमेल पाठ: प्रिय मित्र, परिवार, और सहकर्मी:

इस ईमेल को पढ़ने के लिए बहुत बहुत धन्यवाद। यह आसान नहीं है
मेरे लिए भेजने के लिए, लेकिन यह मेरे लिए बेहद महत्वपूर्ण है, इसलिए मैं ईमानदारी से
आपके बहुमूल्य समय को पढ़ने के लिए सराहना करते हैं (और उम्मीद है कि
यह करने के लिए जवाब)।

यह ईमेल केवल चुनिंदा लोगों के समूह के लिए जा रहा है। की प्रत्येक

आप मुझे अच्छी तरह से जानते हैं, और मुझे उम्मीद है कि मुझे ईमानदार प्रतिक्रिया मिलेगी
मेरी ताकत और सबसे महत्वपूर्ण बात, मेरी कमजोरियों (उर्फ "क्षेत्रों के बारे में
सुधार का। ")

मैंने पहले कभी ऐसा कुछ नहीं किया है, लेकिन मुझे लगता है कि मेरे लिए
बढ़ने और एक व्यक्ति के रूप में सुधार करने के लिए, मुझे और अधिक सटीक चित्र प्राप्त करने की आवश्यकता है
मैं उन लोगों को कैसे दिखा रहा हूं जो मेरे लिए सबसे ज्यादा मायने रखते हैं। के लिए
वह व्यक्ति बनें जिसे मुझे जीवन बनाने और योगदान देने की आवश्यकता है
अन्य स्तर जो मुझे चाहिए, मुझे *आपकी* प्रतिक्रिया चाहिए।

इसलिए, मैं यह पूछ रहा हूं कि मुझे ईमेल करने में आपको बस कुछ ही मिनट लगेंगे
जो आप ईमानदारी से सोचते हैं, उसके साथ मेरे शीर्ष 2-3 क्षेत्र हैं

सुधार की (मुझे दिखाएं कि मैं कैसे बेहतर हो सकता हूं, और मुझे बताएं कि आप कैसे हैं
में स्वागत। बस। और *कृपया* इसे गन्ना न करें या वापस पकड़ें
कुछ भी। मैं आपके द्वारा साझा की गई किसी भी चीज से नाराज नहीं होऊंगा। असल में,
अधिक "क्रूरतापूर्ण" आप ईमानदार हैं, जितना अधिक लाभ यह मुझे देगा
मेरे जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए।

धन्यवाद फिर से, और अगर कुछ और है तो मैं जोड़ सकता हूं
आपके जीवन का मूल्य, कृपया मुझे बताएं।

ईमानदारी से आभार के साथ,

आपका नाम

ईमेल पर अंतिम विचार *जो आपके जीवन को बदल देगा*

बस! मुझे आशा है कि आप मेरे, टूडे और मेरे सैकड़ों में शामिल होंगे
अन्य वीआईपी कोचिंग ग्राहक जो साहस होना चाहिए
असुरक्षित और यह ईमेल भेजें। जीवन बदलने वाले कुछ पुरस्कार
आप गहराई से आत्म-जागरूकता को बढ़ा सकते हैं
स्वयं की समझ, और आपके द्वारा किए जा रहे परिवर्तनों पर स्पष्टता
जल्दी से अपने आप को और अपने जीवन को अगले स्तर पर ले जाएं।

प्यार और कृतज्ञता के साथ, हमेशा ...

"यो पाल" हाल

- ACKNOWLEDGMENTS -

» सुनिश्चित करें कि आप अंतिम पैराग्राफ को कम से कम पढ़ें (यह आप के लिए है)

यह किताब लिखने का सबसे चुनौतीपूर्ण हिस्सा हो सकता है। नहीं
क्योंकि मैं लोगों को स्वीकार करने के लिए छोटा हूँ - काफी विपरीत।
बहुत सारे लोग हैं जिन्होंने मेरे जीवन को छुआ है और एक बनाया है
महत्वपूर्ण प्रभाव है कि यह उन्हें धन्यवाद देना असंभव होगा
अगले कुछ पन्नों में सभी। वास्तव में, ऐसा करना संभवत: एक कदम उठा सकता है
पूरी किताब ही। इस पुस्तक की अगली कड़ी का शीर्षक दिया जा सकता है: *द
चमत्कार सुबह आभार* । मैं यह भी नहीं जानता
बहुत से लोग इसे खरीदेंगे, लेकिन मुझे इसे लिखने में मज़ा आएगा।

सबसे पहले, मुझे उस महिला को गहरा धन्यवाद देना होगा जिसने मुझे आगे बढ़ाया
लगभग 9 *of* महीने के लिए और मुझे *जीवन* का *चमत्कार* दिया -Mom। मैं प्यार करता हूँ
तुम बी बहुत। हमेशा मुझ पर विश्वास करने और अनुशासन के लिए धन्यवाद
जरूरत पड़ने पर मुझे। मुझे अभी भी इसकी आवश्यकता है। ओह, और *आपको* आने की जरूरत है
अक्सर! जे

पिताजी, मेरे सभी सबसे अच्छे दोस्तों में, आप मेरे *सबसे अच्छे* दोस्त हैं। मैं ही काम का आदमी हूं
मैं आज उस पिता की वजह से हूं जो आप मेरे लिए मेरे जीवन भर रहे हैं।
आपने मुझमें इतने मूल्य और गुण पैदा किए हैं, जो मैं हूं
अब के लिए और भी अधिक आभारी हूं कि मुझे पता है कि मैं उन्हें पारित करूंगा
मेरे बच्चे। मैं आपको प्यार करता हूं डैड।

हेले के लिए, आप अब तक की सबसे अच्छी बहन हैं। हाथ नीचे। नहीं
प्रतियोगिता। हालांकि, न केवल आप एक महान बहन हैं, आप वास्तव में हैं

मेरे प्रिय मित्रों में से एक। आप पासाणिक, सहायक, दयालु और हैं
तुम *लगभग* उतने ही मजाकिया हो जितने कि मैं! सच में, मैं बहुत आभारी हूँ कि तुम
मेरी बहन हैं - मैं एक बेहतर कल्पना नहीं कर सकता।

मेरे सपनों की वास्तविक जीवन वाली महिला - उर्सुला। तुम हो

पृष्ठ १ Page Page

वह सब कुछ जो मैंने कभी एक पत्नी में चाहा है, और बहुत सारी चीजें मैंने
कभी नहीं पता था कि मुझे जरूरत है, लेकिन अब मैं कभी नहीं रह सकता। मैं अभी भी चमत्कार करता हूं
आप *मेरे लिए* कितने सही हैं , और मैं इसके लिए अधिक आभारी नहीं हो सकता
हमारे जीवन को एक साथ बनाना और साझा करना। और कैसे 'उन्हें प्यारा बच्चा डटकर
हमने बनाया, हुह? सोफी और हैल्स्टन के साथ मुझे आशीर्वाद देने के लिए धन्यवाद।
आप के साथ पतवार पर, मुझे पता है कि हमारा परिवार जीवन भर के लिए किस्मत में है
प्यार और खुशी।

सोफी और हैल्स्टेन के लिए, मुझे पता है कि आप इसे अभी तक नहीं पढ़ सकते हैं, लेकिन मुझे प्यार है
तुम दोनों इतना। मैं जो कुछ भी चाहता था, हर एक के लिए धन्यवाद
एक बच्चे में। मैं खुशी और खुशी के लिए अधिक आभारी नहीं हो सकता
आप मेरे जीवन में हर रोज लाते हैं।

मेरी चाची, चाचा, चचेरे भाई और दादा-दादी के प्रति, मैं बहुत आभारी हूं
प्यार की असीम मात्रा के लिए जो आपने हमेशा मुझे दिखाया है।
मैं आप सभी से प्यार करता हूं और हमारे द्वारा साझा किए गए समय को हमेशा संजोता रहूंगा
साथ में। मझे और बहुत की उम्मीद है!

मेरे ससुराल में- मेराक, मरला, स्टीव, लिंडा, एडम और अनिया
-मैं आपके परिवार का हिस्सा बनने के लिए आभारी हूं।

मेरे सबसे अच्छे दोस्तों के लिए — मेरे *प्रभाव का दायरा* — कोई भी आदमी होगा
भाग्यशाली है कि उसके जीवन में आप में से कोई भी है, और मैं किसी भी तरह से समाप्त हो गया
आप सभी! हमने एक साथ कई बार बहुत कुछ साझा किया है, लेकिन
इससे परे, यह वह है *जो आप हैं* जो मुझे बेहतर बनने का प्रयास करता है। अगर यह होता है
यह सच है कि हम उन पाँच लोगों के औसत हैं जो हम सबसे अधिक समय बिताते हैं
के साथ, मुझे चिंता करने की कोई बात नहीं मिली है! आपकी आजीवन मित्रता के लिए, मैं
लव यू: जेरेमी कटेन, जॉन बर्गोफ, मैट रिकोर, जॉन वोमन,
जेसी लेविन, ब्रैड वीमर्ट, रूथ फील्ड्स, जॉन रूहलिन, पीटर वोगड,
टोनी कार्लस्टन, टेडी वॉटसन, लैरी रोड्रिगेज, एलेक्स हेडन और
ब्रायन बेदेल। मेरे कई दोस्तों के लिए जिनका मैंने यहाँ उल्लेख नहीं किया है,
पता है कि ऐसा नहीं है क्योंकि मैं तुमसे प्यार नहीं करता। मैं करता हूँ।

Cutco और वेक्टर पर मेरे विस्तारित परिवार के लिए — मैं धन्यवाद नहीं कर सकता
आप अविश्वसनीय अवसर के लिए पर्याप्त हैं जिसे आप इतनी मेहनत करते हैं

पृष्ठ १ 178
लोगों के लिए प्रदान करते हैं, हर दिन। प्रेसीडेंट्स को, ब्रूस गुडमैन, अल

Dick Biehl और John Wilhelm और कार्यकारी उपाध्यक्ष Arnie Dyck I
मंगवा लिया। यह कहना सुरक्षित है कि प्रत्येक व्यक्ति ने इस विषय को और अधिक समझा
आपके नेतृत्व के कारण वे काफी हद तक प्रभावित कर सकते हैं।
आपके असाधारण प्रभाव और आपके प्रभाव के लिए धन्यवाद
मेरे जीवन में बना है। क्षेत्र के नेताओं के लिए- जेफ ब्राय, अर्ल केली, स्कॉट
डेनिस, पीजे पॉटर, लोयड रीगन, और माइक मुरील, साथ ही साथ
डिवीजन मैनेजर, मेरे चरित्र को आकार देने में मदद करने के लिए धन्यवाद, और
मुझे अपने लोगों को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने के अवसर देना जारी रखना।

Cutco और वेक्टर कार्यकारी टीमों में मेरे दोस्तों के लिए: Jeff
कुंकल, फ्रेड ग्लेसेर, जॉन केन, स्टीव पोक्रेजी, ट्रेंट बूथ, एडम
जस्टर, और स्कॉट गोरेल - आपके निस्वार्थ प्रयास सकारात्मक रूप से प्रभावित करते हैं
हजारों लोगों की जिंदगी, जिनमें मैं भी शामिल हूं। मैं ईमानदारी से सराहना करता हूं
आप में से प्रत्येक। मैं यह भी प्रदान करने के लिए Stitt परिवार को धन्यवाद देना चाहूंगा
सभी के लिए नींव जो कटको के बारे में महान है।

वेक्टर कनाडा के नेताओं और मेरे दोस्तों को धन्यवाद - जो
कार्डिलो, एंजी मैकडॉगल, रिंच कॉनेल, शेरी डिकी,
माइकल स्मिथ, और माइक मैकडोनाल्ड। जो और एंजी, यह साल रहा है
जब से आपने पहली बार मुझे अपनी एक पर बोलने के लिए आमंत्रित किया है
सम्मेलनों, और मुझे याद है कि मैं आखिरकार इतना उत्साहित हो गया
आधिकारिक तौर पर खुद को "अंतर्राष्ट्रीय" वक्ता कहते हैं! आप हमेशा से हैं
उदार, और मुझे आशा है कि आपके कार्यक्रमों में बोलने का चलन जारी है
आने वाले कई सालों के लिए।

मेरे लेखन और संपादन गुरु-जोएल डी और सू का धन्यवाद
Canfield। आप उत्प्रेरक थे जो आखिरकार मुझे फिर से लिखने लगे। यह
यदि आपकी विशेषज्ञता के लिए और यह पुस्तक मौजूद नहीं होती
जवाबदेही।

मेरे शानदार दोस्त और BookMama.com के निर्माता , लिंडा के लिए
सिवरत्सेन-आप इतने प्रतिभाशाली हैं और किसी को भी बनाने के लिए ऐसा उपहार है
एक बेस्टसेलिंग कृति में लेखक की पुस्तक का विचार। के लिए धन्यवाद
इस पुस्तक में आपके उपहारों का योगदान।

गेल लिन गुडविन, प्रेरणा के राजदूत पर
InspireMeToday.com । आप बस सबसे अच्छे से एक हैं
उदार और प्रेरक लोग जिनसे मैं कभी मिला हूं। मैं आभारी हूं
तुम मेरे जीवन में हो, और मैं तुम्हारे साथ नौकायन करने के लिए इंतजार नहीं कर सकता।

गुरु, शिक्षक और लेखक जो नेतृत्व करना जारी रखते हैं
साहस और निस्वार्थता के अपने उदाहरण के माध्यम से, और किससे
मैंने बहुत कुछ सीखा है: रॉबिन शर्मा, ब्रेंडन बर्कार्ड, टोनी
रॉबिंस, डेव डुरंड, टिम फेरिस, मैथ्यू केली, रूडी रुएटीगर,
एंथनी "एबी" बर्क, जेफ सूए, वेन डायर, बिल और स्टीव हैरिस,

जेम्स मालिंचक, स्टेफनी चैंडलर, रोजर क्रॉफोर्ड, केविन ब्रेसी,
विल बोवेन, जॉन मैक्सवेल, टी। हार्व एकर, एकार्ट टोले, डेव
रैमसे, एंड्रयू कोहेन, केन विल्बर, सेठ गोडिन, डेरेक सेवर्स, क्रिस
ब्रोगन, जोनाथन स्प्रिंकल्स, जोनाथन बुद्ध और माइकल एल्सबर्ग।

केविन ब्रेसी के लिए, आप महत्वपूर्ण क्रेडिट के पात्र हैं। मैं अंदर बैठा था
मेरी पहली चमत्कारी सुबह से कुछ दिन पहले आपकी संगोष्ठी, और आपकी
मेरे सीमित विश्वास को दूर करने के लिए शब्द मेरे लिए उत्प्रेरक थे कि मैं
"सुबह का व्यक्ति" *नहीं* था । आपने मुझे याद दिलाया, “अगर तुम चाहो तो
अलग होने के लिए जीवन, आपको कुछ अलग करने के लिए तैयार रहना होगा,
प्रथम।" मैंने कभी अकेले सुबह 5 बजे उठने का प्रयास नहीं किया होगा
इस पुस्तक को लिखा है - यदि यह आपके लिए नहीं थी। धन्यवाद।

जेम्स मालिंचक के लिए, आप भी यहाँ महत्वपूर्ण क्रेडिट के पात्र हैं।
जब मैंने पहली बार *द मिरेकल मॉर्निंग* को आपके साथ साझा किया , तो आपने
उत्साहित हो गए, और आपने मेरी दृष्टि का विस्तार किया: "हेल, मुझे नहीं लगता कि आप
यहां तक कि देखें कि यह कितना बड़ा होने जा रहा है, और यह कितने लोग हैं
असर होने जा रहा है! ” आपने व्यक्तिगत रूप से हजारों लोगों को प्रेरित किया है
लेखक, वक्ता और कोच उनके संदेश पर विश्वास करते हैं, इसे देखें
बड़ा, और अधिक लोगों को प्रभावित करता है। आपने मेरे लिए ऐसा किया, और मैं नहीं कर सकता
आपका धन्यवाद।

जे। ब्रैड ब्रिटन के लिए, आपने मुझे सबसे मूल्यवान में से एक सिखाया
सबक, जो मैं अपने जीवन को जारी रखता हूं और किसी के साथ साझा करता हूं
कौन सुनेगा- *सही काम करेगा, आसान बात नहीं* । तुम बस नहीं

पृष्ठ १ 180०
इसे सिखाओ; आप इसे जीते हैं।

एडम स्टॉक के लिए, हमेशा मूल्य और ज्ञान जोड़ने के लिए धन्यवाद
मेरे जीवन के लिए। आपकी लाभप्रदता कोचिंग अमूल्य है!

मेरे सहायक के लिए, लिंडा: आप यह सुनिश्चित करने के लिए इतनी मेहनत करते हैं कि हमारी
ग्राहकों का अच्छी तरह से ध्यान रखा जाता है। आप सभी के लिए बहुत बहुत धन्यवाद,
और वह सब मूल्य जो आप मेरे जीवन और मेरे परिवार से जोड़ते हैं।

छात्रों, शिक्षकों, काउंसलरों और सलाहकारों को हर
कॉलेज या हाई स्कूल, जिस पर मैंने कभी बात की है: धन्यवाद
मुझे मूल्य जोड़ने के माध्यम से अपने उद्देश्य को जीने का अवसर देता है
आपके जीवन के लिए।

मेरे निजी और वीआईपी सफलता कोचिंग ग्राहकों के लिए: मैं इस पर विचार करता हूं
आपका कोच बनना मेरे लिए बहुत सौभाग्य की बात है, और मुझे धन्यवाद दिया
अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने और लगातार बेहतर बनने में आपका समर्थन करते हैं
अपने आप के संस्करण। आप इसे महसूस करें या न करें, मैं उतना ही सीखता हूं
तुम से, जैसा कि तुम मुझसे करते हो। फिर से, मुझे होने की अनुमति देने के लिए धन्यवाद
आपका कोच

इस पुस्तक के लॉन्च का समर्थन करने वाले सभी लोगों को, आपकी
निस्वार्थता और आपके द्वारा किए गए लाभों का भुगतान करने की प्रतिबद्धता
चमत्कार सुबह से प्राप्त मुझे अवाक छोड़ दिया है। पहले मैं
TMM लॉन्च टीम को धन्यवाद देना चाहिए - यह किस धमाके के साथ काम कर रहा था
आप इस पुस्तक का प्रचार करेंगे। मैं हमेशा आभारी और ऋणी रहूंगा
आप। काइल स्मिथ, आइजैक स्टेगमैन, गेरी अज़िंगर को विशेष धन्यवाद
मार्क एनसाइन, कोलीन इलियट लिंडर, दशामा, मार्क हार्टले, डेव
पॉवर्स, जॉन बर्गोफ, जॉन वर्मन, जेरेमी कटेन, रयान व्हिटेन,
रॉबर्ट गोंजालेज, कैरी स्मोलेंस्की, रयान केसी और ग्रेग स्ट्राइन।

अंत में, आप के लिए, पाठक: मुझे एक होने की अनुमति देने के लिए धन्यवाद
आपके जीवन का हिस्सा। फेसबुक, ट्विटर और पर कनेक्ट करते रहें
चमत्कार सुबह समुदाय के माध्यम से । कृपया मुझे बताएँ कि कैसे
आप कर रहे हैं, और अगर वहाँ कुछ भी है मैं करने के लिए मूल्य जोड़ सकते हैं
आपका जीवन या आपके द्वारा विश्वास किए जाने वाले कारण का समर्थन करें, कृपया संकोच न करें

मुझे पता है। सब ठीक है, अब पढ़ना बंद करो और बनाना शुरू करो। कभी नहीं बसा।
वह जीवन बनाएं जिसे आप जीने लायक हैं, और दूसरों को भी ऐसा करने में मदद करें।

- लेखक के बारे में -

हाल एलरोड जीवित सबूत है कि हम सभी को पार करने की क्षमता है
किसी भी बाधा और हमारे सपनों का जीवन बनाएँ। 20 साल की उम्र में, हैल मारा गया था
नशे में चालक द्वारा सिर पर वार किया गया, और घटनास्थल पर मृत पाया गया। के बावजूद
स्थायी मस्तिष्क क्षति से पीड़ित होने और कहा जाने वाला वह कभी नहीं होगा
फिर से चलना, वह एक सर्वकालिक रिकॉर्ड तोड़ने वाला बन गया है
बिक्री प्रतिनिधि, प्रसिद्धि व्यापार हॉल के हॉल, अल्ट्रा-मैराथन धावक,
बेस्टसेलिंग लेखक, अंतर्राष्ट्रीय मुख्य वक्ता और हिप-हॉप कलाकार
(उनका नया प्रेरक रैप गीत "द मिरेकल मॉर्निंग" मिल सकता है
आईट्यून्स पर।) उन्होंने अपना जीवन दूसरों की मदद करने के लिए समर्पित कर दिया है
चुनौतियां ताकि वे असीमित क्षमता को पूरा कर सकें जो है
हम में से प्रत्येक। वह बेस्टसेलिंग किताब, *टेकिंग लाइफ* के लेखक हैं
हेड ऑन: हाउ टू लव लाइफ़ यू हैव व्हेन यू क्रिएट द लाइफ
उच्चतम श्रेणी की और सर्वाधिक प्रशंसित पुस्तकों में *से आपके सपने*
Amazon.com पर । (कुछ समीक्षा पढ़ें, और आप देखेंगे कि क्यों।)

हाल भी टॉप रेटेड कीनोट और प्रेरक में से एक है
देश में वक्ताओं। जबकि निगम और गैर-लाभकारी नियमित रूप से
हैल को उनके सम्मेलनों और शिलान्यास समारोह में लाने के लिए, उन्होंने ए
युवाओं को सकारात्मक रूप से प्रभावित करने का जुनून। से अधिक के लिए ए
दशक, "यो पाल" हाल की प्रस्तुतियों ने 100,000 से अधिक को प्रभावित किया है
संयुक्त राज्य अमेरिका और कनाडा में दर्शकों के सदस्यों के साथ
उन व्यक्तियों में से लगभग 80,000 हाई स्कूल वाले हैं
और कॉलेज के छात्र।

वह दर्जनों रेडियो और टेलीविज़न शो में दिखाई दिए हैं
देश, और वह कई किताबें में चित्रित किया गया है, जिनमें शामिल हैं
करोड़पतियों की शिक्षा , *कटिंग एज सेल्स* , *लिविंग कॉलेज लाइफ इन*
फ्रंट रो, एक ऑनलाइन प्लेटफ़ॉर्म के निर्माण के लिए लेखक की मार्गदर्शिका ,
बिक्री के 800 पाउंड गोरिल्ला और के लिए सबसे अच्छा *चिकन सूप*
आत्मा श्रृंखला।

 अपने कार्यक्रम में बोलते हुए, मीडिया के दिखावे के बारे में हैल से संपर्क करने के लिए या अपने कैंपस में, या यदि आप मुफ्त प्रशिक्षण वीडियो प्राप्त करना चाहते हैं और संसाधन, www.YoPalHal.com पर जाएं ।

ट्विटर पर हैल से जुड़ने के लिए फेसबुक पर @HalElrod का अनुसरण करें पर www.Facebook.com/YoPalHal , और के माध्यम से *चमत्कार सुबह* Www.MyTMMCommunity.com पर समुदाय ।

हैल की पहली बेस्टसेलिंग पुस्तक, ***टेकिंग लाइफ हेड*** पढ़ें ***पर!*** *कैसे आप बनाने के लिए है, जबकि जीवन प्यार करने के लिए अपने सपनों का जीवन* बस *50+ 5-स्टार में से* कुछ पर नज़र डालें *समीक्षाएँ* और आप जल्दी से देखेंगे कि यह उच्चतम में से एक क्यों है Amazon.com पर रेटेड और सर्वाधिक प्रशंसित पुस्तकें ।

हैल के बचपन के सपनों में से एक सच हो गया जब उनका पहला "प्रेरक" रैप गीत शुरू हुआ iTunes पर! हैल की वेबसाइट पर इसे सुनें http://TheMiracleMorning.com/I-Never-Thought-This-Dream-Would-Come-True/ या इसे iTunes पर खरीदें

विषय - सूची

प्रशंसा
MIRACLE मॉर्निंग ™ वास्तविक जीवन सफलता स्टोर और
परिणाम
निष्ठा
»ए नोट टू यू, रीडर
- एक विशेष निमंत्रण -
सूक्ति
परिचय: मेरी कहानी, और क्यों तुम्हारा एक है
मैटर्स
- 1 - यह आपके पूर्ण क्षमता के लिए जागने का समय है
- 2 - चमत्कारी सुबह ™ उत्पत्ति: जन्म से बाहर हताशा
- 3 - 95% रियलिटी चेक
- 4 - आपने आज सुबह क्यों उठे?
- 5 - 5-स्टेप स्नूज़-प्रूफ वेक स्ट्रेटजी (स्नूज़ के लिए)
aholics)
- 6 - जीवन रक्षक ™> छह प्रथाओं को बचाने की गारंटी
यू लाइफ़ फ्रॉम अ लाइफ ऑफ़ अनफ़िल्टर्ड पोटेंशियल
- 7 - 6 मिनट के चमत्कार (व्यस्त लोगों के लिए)
- 8 - अपनी जीवन शैली को फिट करने के लिए अपने चमत्कारी सुबह ™ को अनुकूलित करना
और अपने उच्चतम लक्ष्यों और सपनों को प्राप्त करें
- 9 - असहनीय से अजेय तक: असली रहस्य
आपके जीवन को बदल देगा आदतें बनाना (30 दिनों में)

- 10 - चमत्कार सुबह ™ 30-दिन जीवन परिवर्तन चुनौती
- निष्कर्ष - आज आप जिस दिन आप हैं, उस दिन को छोड़ दें आप कौन बन सकते हैं
- एकात्मक बोनस -
- ACKNOWLEDGMENTS -
- लेखक के बारे में -